

le Journal de marse



71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STOP-PUB

JANVIER 2025 n° 198



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marse sur www.lejournaldemarsel.fr

CHEM'NETTE

Côté toiture

Côté feu

Page 2

03 89 49 94 76 • www.cheminette.fr



ZIMMERMANN

Fabricant Alsacien de literie

DEPUIS 1934

ZIMMERMANN

Zone Artisanale
3, rue de la Fontaine
67530 BOERSCH
(près d'Obernai)
03 88 95 89 31
www.literiezimmermann.fr

Ouvert du lundi
au samedi :
de 8h30 à 12h00
& de 13h30
à 17h30

RC SAVERNE B 324 310 838

- Vente directe à l'usine
- Toutes dimensions possibles
- Conseil d'un spécialiste
- Qualité, prix

Soldes⁽¹⁾



www.literiezimmermann.fr

(1) Selon date officielle des soldes

CHEMINETTE

Côté feu

Chauffez-vous grâce à Chemi'nette



Salle d'expo
350 m²

★ ★ ★ Toute l'équipe vous souhaite une belle et heureuse année 2025 ★ ★ ★



VELUX®



Côté toiture

La toiture de votre maison de A à Z

Zone d'activités - rue des Alpes · 68127

NIEDERHERGHEIM · www.cheminette.fr



le Bien-être marseil

Conseils simples pour chouchouter vos intestins

Je vais vous donner quelques petites astuces faciles à mettre en place pour prendre soin de vos intestins (surtout après les fêtes si vous voyez ce que je veux dire...).

Longtemps négligés, ces organes sont désormais bien mieux connus et continuent de nous livrer leurs secrets. Cet organe était mal aimé alors que nous, naturopathes nous l'aimons tant (avec le foie bien sûr) !

Le lien très étroit de l'intestin et du cerveau nous montre à quel point la santé de l'intestin est importante dans le niveau de stress et d'anxiété chez les individus. Cette communication est à double sens. Il est le siège de l'immunité, notre deuxième cerveau car il est très riche en neurones et produit des neurotransmetteurs.

On pourrait en parler pendant des heures. Si le sujet vous passionne, le livre qui avait ouvert la voie pour faire connaître l'intestin vous intéressera sûrement : Le charme discret de l'intestin de Giulia Enders (2015). Il y a depuis, de nombreux autres ouvrages qui ont vu le jour.

Passons aux astuces.

La respiration. Je suis sûre que vous ne vous attendiez pas forcément à ce type de conseil et pourtant... La respiration permet de masser nos viscères. Elle stimule également le péristaltisme intestinal (contraction du tube digestif permettant la progression des matières fécales). Faites de courtes pauses dans la journée en respirant en gonflant le ventre à l'inspiration et en le rentrant à l'expiration. Détente garantie !

Le bouillon d'os (auss appelé Bone Broth): Entre autres (multiples) bienfaits, cette préparation régénère les intestins. Il est recommandé en cas de porosité intestinale. Pour le préparer on utilise les os (os à moëlle, carcasse de poulet, pieds de porc) ou les arêtes de poisson (peau, écailles, tête). Il faut ajouter 2 ou 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre pour 4 Litres d'eau et des légumes pour aromatiser (facultatif). La cuisson est très longue, environ 6 heures pour celui au poisson et entre 8 et 12 heures pour le poulet et les bœuf. Si vous avez une cuisinière ou un poêle à bois, vous pourrez le laisser dessus sinon après l'ébullition, mettez un feu bas sur vos plaques de cuisson. Cela permet aussi de « valoriser » complètement la viande. Plus celle-ci sera de qualité, meilleur sera votre bouillon. On peut le congeler et sortir tous les jours ce qu'on veut utiliser.

Le ghee ou beurre clarifié. C'est le beurre à qui on a retiré le lactose, l'eau et la caséine. Il est très digeste, pourvu d'une qualité nutritionnelle très intéressante. Il régule notre transit et répare la muqueuse intestinale. Il est parfait pour la cuisson car sa point de fumée est élevé et il est vraiment délicieux. Vous pouvez le faire vous-même, vous trouverez les recettes sur internet facilement. Cela reste une source d'acides gras saturés, donc on le consomme avec modération.

Les aliments lacto-fermentés, le kéfir, le kombucha : sources de probiotiques, ils équilibrent le microbiote. Petite mise en garde : Dans certains troubles comme le syndrome du colon irritable ou le SIBO, ajouter des probiotiques sur un microbiote trop déséquilibré peut revenir à mettre de l'huile sur le feu. Parfois il faut d'abord assainir l'intestin avant de prendre des probiotiques ou des aliments probiotiques.

Etre attentif à ses émotions. Votre état émotionnel peut interagir avec vos intestins. Une diarrhée suite à un gros stress est quelque chose qui peut arriver. Imaginez si vous vivez un stress chronique... Une constipation alors que l'alimentation est correcte, vous faites du sport, vous buvez assez et le gastro-entérologue ne voit rien d'anormal. Mais qu'en est-il de votre état psychologique ? Retenez-vous une situation, vous ne laissez pas quelque chose s'en aller ? C'est souvent ce que représente la constipation (quand on a éliminé toutes les autres causes avec son médecin bien sûr) . Prêtez-y attention et si vous vous reconnaissez, travaillez sur cette cause.

J'en profite pour vous souhaite une bonne année. Evidemment je vous souhaite une santé de fer mais aussi un peu de folie et beaucoup de fantaisie car je crois qu'on en a cruellement besoin.



Delphine PIERRON


Consultations de naturopathie et séance de réflexologie plantaire sur rendez-vous. Certifiée en accompagnement naturopathique complémentaire de l'endométriose. Accompagnement « Fertilité au naturel » 11 rue Dorette Muller - 67190 MUTZIG · Le cabinet est aussi ouvert le samedi matin.

06 73 34 62 43 - delphinepierron@sfr.fr. - www.delphinepierron.co
(possibilité de prendre rendez-vous en ligne)

: Naturopathie & Réflexologie Plantaire Delphine Pierron



La résidence Les Passereaux

NOUS CONSTRUISONS POUR VOUS 18 SUPERBES APPARTEMENTS 2 ET 3 PIÈCES
AU CALME DANS UN SECTEUR PAVILLONNAIRE
 LARGE TERRASSE ou JARDIN exposés SUD
 Garage, parking voiture + vélo • Stationnement pré-équipé IRVE 
 Accès sécurisé par visiophone



HUTTENHEIM

MAISON 7 PIÈCES À RÉNOVER
 124m², salon/séjour, cuisine, 4 ch,
 combles aménageables, 5,28 ares,
 jardin, dpe g. TRAVAUX À PRÉVOIR
 240 000,00€ Hono charge vendeur



BENFELD

MAISON 8 PIÈCES
 200m², salon/séjour 45m², 5 ch
 Suite parentale 3 sdb, c. équipée, gge
 triple, 3 caves, jardin 8,53 ares, dpe e
 312 000,00€ Hono charge vendeur



SAND

TERRAIN À BÂTIR VIABILISÉ
 3 ares dans rue en impasse
 viabilisé (eau + assainissement)
 NON SOUMIS AUX ABF
 83 000,00€ Hono charge vendeur



RHINAU

MAISON 6 P AU BORD DE L'EAU
 105m², salon/séjour, cuisine, 3 ch,
 dépendance, jardin 6,97 ares, dpe e
 TRAVAUX À PRÉVOIR
 244 000,00€ Hono charge vendeur

DANS LE CADRE DE NOS ACTIVITÉS
 DE PROMOTION IMMOBILIÈRE
 ET D'AMÉNAGEMENT FONCIER,
NOUS ACHETONS
PAIEMENT COMPTANT
 TERRAINS MÊME NON VIABILISÉS,
 MAISONS ET CORPS DE FERME



HERBSHEIM

MAISON 7/8 PIÈCES
 200m², salon/séjour 42m², cellier
 5 ch, véranda 15m², gge double, ss-sol
 aménagé, jardin, cour, 8,2 ares, dpe c
 430 000,00€ Hono charge vendeur



KERTZFELD

MAISON 5/6 P À RÉNOVER
 130m², salon/séjour, 4 ch, cave, cour
 remise, 2 garages, 3,22 ares, dpe f,
 TRAVAUX À PRÉVOIR
 198 000,00€ Hono charge vendeur

CYCLES SCOOT S67

Votre spécialiste du vélo électrique et traditionnel dans le Ried
Ventes & Réparations du vélo à la moto

S O L D E S *



OUVERTURE
NOUVEAU MAGASIN



200m² de Showroom
Grand parking devant le magasin



Revendeur



33 avenue de la Gare • ERSTEIN • 03 88 98 13 13 • www.cyclesscoots67.fr

OUVERT du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h³⁰ • Samedi en NON STOP de 9h à 17h

*Dates des soldes selon la loi en vigueur, du 8 janvier au 4 février 2025

Le Bien-être marseille

9 astuces naturelles pour dérouiller les articulations douloureuses

Efforts répétés, traumatismes ou usure due au temps : vous chercher des solutions pour soulager vos articulations douloureuses. Des actifs d'origine naturelle peuvent vous aider à retrouver un meilleur confort articulaire. En voici quelques-uns.

Sensation d'être localement « rouillé », mouvement répétitif ou alors usure du temps... lorsqu'une articulation devient sensible, et à plus forte raison si elle gonfle, la première chose à faire est bien sûr de la mettre au repos. Ensuite, des soins simples s'avèrent parfois très efficaces pour soulager les articulations douloureuses.

Les solutions naturelles pour soulager les articulations douloureuses

La chaleur et le froid favorisent aussi bien l'un que l'autre un soulagement rapide de l'inflammation.

Une compresse bien froide pour apaiser la douleur aux articulations

- Versez une poignée de glaçons dans un gant de toilette.
- Appliquez ce dernier directement sur l'endroit douloureux.
- Maintenez-le en place avec un linge ou un foulard sec, et laissez agir au moins un quart d'heure.

Si vous avez l'impression que le froid augmente la douleur, cessez aussitôt ! Essayez alors plutôt l'une des applications de chaleur proposées ci-dessous.

Option chaude : des pommes de terre en compresse

- Cuisez des pommes de terre à l'eau
- Enveloppez-les dans un linge propre, puis écrasez-les grossièrement.
- Entourez l'articulation douloureuse avec cette préparation, et laissez agir 30 minutes. Pensez également à une bouillotte, sur laquelle il vous suffit d'appliquer le doigt, le poignet, ou l'orteil tant que la chaleur persiste !

Très efficace également : le baume chinois !

Utilisé depuis des millénaires dans la médecine chinoise, il soulage efficacement les douleurs articulaires.

Très efficace également : la boue !

Procurez-vous une compresse de boue thermique. Mettez-la à chauffer, posez-la sur l'endroit douloureux et laissez agir entre 30 et 45 minutes.

Soulager l'inflammation des articulations, pensez aux compresses de plantes

- Préparez une infusion de camomille, et laissez-la devenir tiède.
- Trempez-y une compresse, essorez-la, puis posez-la sur et autour de l'articulation qui fait mal.
- Laissez agir une demi-heure.
- Répétez plusieurs fois par jour si nécessaire.

L'harpagophytum ou griffe du diable est traditionnellement reconnue pour le confort articulaire, grâce aux harpagosides contenus dans ses racines. La prêle quant à elle, possède des actifs reminéralisants, riches en silice, reconnus pour contribuer à la résistance des cartilages.

ou d'épices...

- Mélangez 2 cuillères à café de gingembre en poudre et une de curcuma.
- Ajoutez un tout petit peu d'eau chaude, et mélangez de manière à obtenir une pâte épaisse.
- Étendez cette pâte sur un tissu de coton et repliez ce dernier.
- Appliquez-le sur l'endroit douloureux.

Maintenez-le avec une bande, et laissez agir toute la nuit.



Suite page 06

ACHAT - VENTE - LOCATION - GESTION

Maisons - Appartements - Immeubles - Terrains - Commerces

VU À LA TV
TF1

UNE ÉQUIPE D'EXPERTS À VOTRE SERVICE



**les Solutions
De l'Immobilier**

PARCE QUE VOTRE BIEN N'EST
PAS N'IMPORTE QUOI,
NE LE CONFIEZ
PAS À N'IMPORTE QUI !



* Dans le cadre d'un projet de Vente

www.sdimmobilier.fr

contact@sdimmobilier.fr

VOTRE ESTIMATION OFFERTE*



03 88 75 75 74



Le bonheur au degré près

Offrez-vous le confort d'un poêle silencieux

Découvrez notre show-room :
Du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 18h Samedi sur RDV

03 88 58 76 58



MaPrimeRénov'

Mieux chez moi, mieux pour la planète
Profitez des aides de l'état*

MaPrimeRénov' est une aide à la rénovation
énergétique. Elle est calculée en fonction de vos revenus
et du gain écologique des travaux.

*Voir sur site : www.maprimerenov.gouv.fr



Pompe à chaleur



Poêle à bois



Electricité



51 RUE DE RHINAU - 67860 BOOFZHEIM
WWW.TEMPERA-SOLUTIONS.FR

Le bonheur d'une chaleur douce

TOP CERAM
CARRELAGE - SANITAIRE - BAIN



-30% -50%
SUR DES DIZAINES D'ARTICLES
SANITAIRES
ET SALLES DE BAINS

-60%
SUR DES CENTAINES DE M2 DE
CARRELAGES SOLS
ET FAÏENCES MURALES

**SOLDDES
MONSTRES**

À PARTIR DU 8 JANVIER 2025

Selon affichage en magasin et sur www.top-ceram.fr

PORTES OUVERTES
DIMANCHE 19 ET 26
JANVIER 2025 de 10h à 18h

(1) Offre valable jusqu'au 4 février 2025 dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles

14, rue de la Maison Rouge Z.I. Nord • SELESTAT • 03 88 82 98 11

www.top-ceram.fr



13^e Salon
MOLSHEIM
18 - 19 JANVIER
10h > 18h
Hôtel de la Monnaie
Josy tourisme

ENTRÉE LIBRE | PARKING GRATUIT | NOMBREUX VOYAGES À GAGNER
NAVETTES GRATUITES EN AUTOCAR À RÉSERVER AU 03 88 97 02 50



josy-tourisme.fr

Votre sortie du week-end du 31/01 au 02/02 2025



Une exposition photo pour petit et grand à ne pas manquer

Le festival Déclics & Des Sons 2025 est un mariage de sons et d'images. Des sons pour les conférences et animations diverses, des « déclics » pour une série de superbes clichés réalisés par des photographes talentueux. Ces derniers vous feront découvrir, au fil de votre déambulation dans la salle des fêtes, des univers qui leur sont propres, vous invitant à marcher sur un fil invisible vers les portes du rêve, de l'imaginaire, voire de l'étrange, tout en partant d'une réalité bien concrète.

Pour un instant, vous deviendrez spectateur d'une nature brute et magnifique, dévoilant sa rudesse, ses odeurs, sa faune, sa flore, et sa beauté ineffable sous tous les temps et tous les vents. Vous voyagez dans des paysages polaires, aquatiques, et bien d'autres contrées lointaines. Vous observerez la vie sous toutes ses formes : patrimoine, architecture, cuisine, photographie d'art, etc. Vous découvrirez aussi le travail d'un street photographer et sa vision unique de personnages dans des situations incongrues. Laissez-vous fasciner par les environnements naturels – mer, forêts, montagnes – et leur influence sur l'humain.

Ces photographes venus de toute la France seront présents pour échanger et expliquer leur passion ainsi que leur démarche artistique. Votre présence en nombre sera le meilleur hommage à leur travail remarquable, et vous repartirez les yeux et le cœur remplis de bonheur



Organisé par Objectif Terre à Tous, cet événement offre une occasion unique de découvrir, d'échanger et de s'inspirer dans une ambiance conviviale et enrichissante.

Tout le programme sur : www.riedmanphotographie.com/reportage

FESTIVAL de PHOTOGRAPHIE internationale DÉCLICS & DES SONS 2025 Benfeld | 31 JANVIER AU 02 FÉVRIER

Parrain du festival GILLES AUROUX - Invité d'honneur BENOIST CLOUET

Salle des fêtes - Rue Ettenheim
Pour tout public
vendredi de 13h à 18h
samedi de 10h à 20h
et dimanche de 10h à 18h
Entrée +16 ans : 3€ / PMR : gratuit

OBJETIF Terre à Tous
Flashez pour en savoir plus sur l'association Objectif Terre à Tous

Plus de 30 photographes à découvrir
700 m² d'exposition - Ateliers - Conférences - Buvette et petite restauration

Suite de la page 04

Contre l'arthrose, pensez aux vertus de l'argile

Mélangez de l'argile en poudre avec de l'eau chaude, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte épaisse. Utilisez pour cela un ustensile en bois ou en plastique, mais en aucun cas en métal !



Étendez la pâte obtenue en couche de 1 à 2 centimètres sur une gaze ou sur du papier essuie-tout. Repliez la gaze – ou le papier essuie-tout – en deux, et appliquez sur l'endroit à traiter.

Enveloppez avec un linge sec, et couvrez le tout avec un châle ou une couverture de laine. Gardez le cataplasme jusqu'à ce que l'argile soit complètement refroidie. Rincez à l'eau chaude.

Contre l'arthrose, pensez aux vertus de l'argile

Mélangez de l'argile en poudre avec de l'eau chaude, jusqu'à ce que vous obteniez une pâte épaisse. Utilisez pour cela un ustensile en bois ou en plastique, mais en aucun cas en métal !



Étendez la pâte obtenue en couche de 1 à 2 centimètres sur une gaze ou sur du papier essuie-tout. Repliez la gaze – ou le papier essuie-tout – en deux, et appliquez sur l'endroit à traiter.

Enveloppez avec un linge sec, et couvrez le tout avec un châle ou une couverture de laine. Gardez le cataplasme jusqu'à ce que l'argile soit complètement refroidie. Rincez à l'eau chaude.

Les huiles essentielles aux articulations douloureuses

Quant aux huiles essentielles, en cas de **douleurs articulaires**, elles sont, une fois de plus, d'une aide précieuse. À condition, bien sûr, de ne pas être enceinte !

Deux préparations pour soulager la douleur

- Versez 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné dans 10 ml d'huile d'arnica
- Mélangez bien.
- Appliquez en frictionnant légèrement le ou les endroits douloureux 1 à 2 fois par jour.

Une autre suggestion ? Préparez-vous un petit flacon, à garder pas loin et à toujours bien secouer avant emploi :

- Versez 20 gouttes d'huile essentielle de ravintsara et 15 gouttes d'huile essentielle de lavandin dans 50 ml d'huile d'amande douce.
- Mélangez bien le tout.
- Appliquez sur les endroits douloureux.



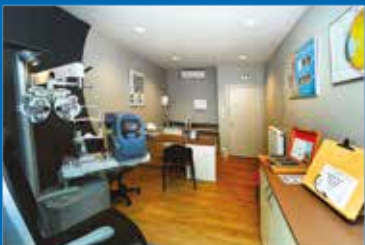
Calmer les ennuis articulaires amplifiés par le froid

Pour obtenir une huile assouplissante et décontractante :

- Versez 15 gouttes d'huile essentielle de genévrier, 15 gouttes d'huile essentielle de romarin et 5 gouttes d'essence de citron dans 50 ml d'une huile de massage végétale.
- Massez les articulations douloureuses avec cette préparation.

Argile, compresses, huiles essentielles... toutes sont fort utiles et suffisent parfois à soulager. Il est cependant bien évident que si la douleur, donc l'inflammation, persiste, il convient de consulter un médecin !





LES OPTICIENS KRYS ERSTEIN

*Meilleurs Voeux
pour la Nouvelle Année*



3 rue Mercière • ERSTEIN

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 19h • Le samedi de 9h à 17h

Christine
TAPISSIÈRE DÉCORATRICE

DÉCORATION

Tapissière - Décoratrice
www.decoration-christine.fr



Rideaux, voilages, stores, moustiquaires

Coussins, tête de lit et jeté de lit

Rénovation : fauteuils et canapés

Papier-peint, tapis, luminaires

Conseils déco et installation



UNIQUEMENT SUR RdV

christine.losser@wanadoo.fr

06 67 40 55 55 • 4 impasse des Charmes - NORDHOUSE

Le Retour **MAISON ROUGE**
Habilleur Depuis 1975

SOLDES
A PARTIR DU 8 JANVIER 2025

-50%
Sur TOUT
TOUT le MAGASIN*

~~-40%~~ ~~-30%~~ ~~-30%~~

• GERRY WEBER	• BARBARA LEBEK	• MEYER HOSEN
• FRANK WALDER	• GEOX	• MEN'S
• SOMMERMANN	• BUGATTI	• LEE COOPER
• BETTY BARCLAY	• PIERRE CARDIN	• ETC ...
• CHRISTINE LAURE	• ETERNA	

RAYON SPÉCIAL CÉRÉMONIES ET GRANDES TAILLES

15 rue Westrich - ZI Nord - SELESTAT - 03 88 92 02 27
à côté de Picard, **Grand parking GRATUIT**

Lundi 14h/18h30, du mardi au vendredi 9h/12h - 14h/18h30 et samedi 9h/12h - 14h/18h

*Soldes du 08/01/25 au 04/02/25, selon la loi en vigueur

Bien dormir : quel côté choisir ?



La position que nous adoptons pour dormir joue un rôle clé dans la qualité de notre sommeil et notre bien-être global. Chaque soir, nous plongeons dans un sommeil qui, espérons-le, nous revitalisera pour le lendemain. Pourtant, la qualité de ce sommeil peut varier grandement selon la position dans laquelle nous choisissons de nous endormir. Si les options semblent nombreuses, allant de la position foetale à celle du dos, de nombreuses études et experts du sommeil s'accordent à dire que dormir sur le côté offre des bénéfices, tant pour la qualité du sommeil que pour notre santé globale. Cela dit, entre dormir sur le côté gauche ou droit, des différences subsistent qui pourraient influencer notre choix.

Privilégiez le côté gauche pour la santé

Dormir sur le côté peut réduire le ronflement. Cette position prévient le basculement de la langue et la fermeture des voies respiratoires, un phénomène fréquent lorsque l'on dort sur le dos. De plus, **la colonne vertébrale reste dans sa courbure naturelle, minimisant ainsi les maux de dos.** Opter pour cette position favorise une meilleure circulation sanguine durant la nuit, réduisant ainsi le risque de troubles veineux. La répartition uniforme du poids corporel aide également à soulager les points de pression sur les hanches et les épaules, contribuant à un sommeil sans interruption. De surcroît, cela permet d'améliorer l'alignement général du corps, essentiel pour éviter les tensions dans les articulations et les muscles durant le repos.



Choisir de dormir sur le côté gauche a ses avantages, particulièrement pour la digestion. En effet, cette position permet à l'estomac de rester en dessous de l'oesophage, réduisant les risques de reflux acide. De plus, cela favorise le bon fonctionnement des organes internes comme le foie et le pancréas, en facilitant leur détoxification.

Dormir sur le côté droit, une option valable mais moins bénéfique

Bien que dormir sur le côté droit soit également bénéfique, cette position peut parfois exacerber les remontées acides et mettre une pression supplémentaire sur le coeur, surtout chez ceux ayant des problèmes cardiaques préexistants. Cependant, pour certains individus, la transition vers le côté droit peut s'avérer moins problématique et même préférable en fonction de conditions médicales spécifiques, comme certaines affections pulmonaires. En effet, **la position du corps et la répartition des organes internes peuvent influencer différemment les fonctions corporelles selon le côté choisi.** Il est donc important d'expérimenter et d'écouter son corps pour déterminer la position de sommeil la plus confortable et bénéfique pour sa propre santé.

Dormir sur le côté droit ou gauche offre des avantages distincts. Pour une nuit reposante, il est conseillé d'alterner les côtés. Cette approche équilibrée assure un sommeil de qualité tout en minimisant les inconvénients spécifiques à chaque côté. Alternier entre le côté droit et le côté gauche peut également contribuer à une distribution plus équilibrée des pressions exercées sur les organes internes, évitant ainsi les déséquilibres potentiels liés à une position prolongée sur un seul côté. De plus, **cette pratique peut aider à prévenir les douleurs musculaires et articulaires qui peuvent survenir en restant dans une seule position toute la nuit.** Adopter cette routine permet non seulement une meilleure adaptation du corps aux différentes phases du sommeil, mais optimise aussi la récupération musculaire et articulaire.

Changez de position fréquemment

Nous bougeons souvent durant la nuit. Une étude a révélé que les participants changeaient fréquemment de position, passant environ 54 % de leur temps sur le côté. Ainsi, **même si une position initiale est préférée, le corps s'adapte naturellement tout au long de la nuit.** Cette adaptabilité nocturne est essentielle pour éviter les raideurs ou les douleurs pouvant survenir à cause d'une immobilisation prolongée dans une même posture.

Le mouvement régulier durant le sommeil aide à maintenir une bonne santé des tissus, favorisant une meilleure circulation sanguine et une répartition équilibrée des tensions corporelles. Pour maximiser les bénéfices de dormir sur le côté, il est essentiel de choisir un matelas ni trop dur, ni trop mou, ainsi qu'un oreiller offrant un soutien adéquat à la tête et à la colonne cervicale. Cette configuration aide à maintenir l'alignement optimal et à réduire les tensions musculaires.

Publié avec l'aimable autorisation de www.consoglobe.com

JS VERRE DECOR SàRL
Vitrerie Miroiterie

Belle et Heureuse Année 2025

- Fermeture de douches
- Crédences
- Portes en verre
- Garde corps
- Crédence de cuisine
- Marquise
- Verrière type atelier

Intervention rapide et soignée.

Dépannage et remplacement de bris de glace pour tous produits verriers
Tous verres - Imprimé - Feuilleté - Sécurité
Vitrage isolant - Verre de cheminée

Z.A. - impasse du Moulin · SAND
03 88 58 18 47 · www.jsverredecor.com

Siret: 493 256 614 00014

Artisan d'Art

Du lundi au vendredi de 8^h30 à 12^h et de 14^h à 17^h30 Fermé le mercredi après-midi

Plus de 50 ans d'expérience
au service de la qualité

PORTAS[®]
Le N° 1 de la rénovation en Europe

une solution de rénovation rapide et durable

Votre cuisine ne vous plaît plus ? Changez les façades !!

AVANT

APRES

Avec possibilités de moderniser les agencements, plan de travail etc...

AVANT

APRES

Nous fabriquons du neuf sur mesure

- Placard
- Agencement
- Meuble de bain

Bonne Année 2025!

Tous travaux de menuiserie Pose parquet

Atelier du bois
25, rue de la Gare 67210 GOXWILLER
03 88 95 52 06 - www.atelier-du-bois-alsace.fr

« mer redde elsassich - salle d'exposition - devis gratuit »

Siret: 636 780 349 00092

Etoile 67
Mercedes-Benz
Sélestat

Atelier de réparation agréé
Mercedes-Benz

- Mécanique • Carrosserie
- Entretien • Climatisation
- Pare brise • Géométrie
- Pneus • Pièces et accessoires

Réparateur agréé VP - VUL - VI

Etoile 67 • 9, rue de la Maison Rouge • ZI Nord
SELESTAT • 03 88 92 21 62 • www.etoile67.com



L'Alchimie des Coeurs
AGENCE MATRIMONIALE D'UNE NOUVELLE ÈRE

Nouvelle année, nouveau départ : en route vers votre âme-sœur !



Profitez de notre offre
de lancement
Jusqu'au 1^{er} juillet 2025

**En 2025, écrivez votre plus
belle histoire avec notre agence
matrimoniale et rejoignez nos
nouveaux adhérents en quête
d'amour !**

Contactez-nous pour un entretien personnalisé.

03 74 47 42 57 www.lalchimiedescoeurs.fr

contact@lalchimiedescoeurs.fr



Flashez-nous pour
plus d'information

 L'Alchimie des Coeurs  [lalchimie.descoeurs](https://www.instagram.com/lalchimie.descoeurs)

AYDIN SOUDURE SAS

SERRURERIE METALLERIE

réparations soudure aluminium

Escaliers Métalliques • Portes Portails • Garde-Corps • Grilles Rampes • Barreaux de Fenêtres • Réparations

Découpe de profilés acier et tôle
Pliage sur mesure

03 90 57 76 03 - 06 84 01 81 24

1 rue du Portugal P.A.N 67230 BENFELD

email : aydin.soudure@hotmail.fr - Site : www.aydin-soudure.sitew.fr

Santaire • Plomberie • Electricité

COSSU Rénov Depuis 2012

DEVIS GRATUIT

Dépannage et Rénovation

13C rue du Maire Naegert • RHINAU
Port. 06 29 28 07 16

Mail : cossurenov@orange.fr
Site : www.cossurenov.com

Sàrl **E2R**

+ de 30 ans d'expérience dans la rénovation

Travaux de maçonnerie, réparation de toiture, isolation extérieure, petits travaux de terrassement, pavage, placo

devis gratuit

Intervention rapide

67920 **SUNDHOUSE**
06 16 11 01 58 • 06 19 50 32 90

la Beauté de marseille

Mauvais réflexes beauté : 12 gestes qui abîment la peau, mais que nous faisons souvent !

Il est connu que le maquillage abîme la peau, mais on ne pense pas lui faire du tort en la nettoyant. On croit ainsi faire les bons gestes pour s'occuper de sa beauté et de sa peau et pourtant, quelquefois, on devrait s'abstenir...

On croit toujours bien faire et pourtant certains de nos gestes beauté mettent la peau à la torture. Alors, évitez les pires...

Faites-vous les 12 gestes qui abîment votre peau ?
1 - Je retire mon lait démaquillant à l'eau très chaude, pour nettoyer en profondeur

L'eau très chaude est à proscrire, **perte de fermeté et pores dilatés en vue...** si vous utilisez un nettoyant à l'eau, rincez à l'eau tiède en terminant par de l'eau froide, histoire de resserrer les pores. Cela ne doit pas vous empêcher d'utiliser un tonique pour pallier l'effet du calcaire. Si vous utilisez du lait démaquillant, l'eau ne suffit pas. Seul un tonique permet de retirer le reste des résidus de maquillage et le voile de gras laissé par le lait. Le tonique est aussi un complément soin, c'est pour cela qu'il y a des toniques pour peau grasse (astringent) comme pour **peau sèche** (hydratant).

2 - Je me frotte vigoureusement les yeux au réveil pour faire circuler le sang

C'est ainsi qu'on accélère le phénomène de vieillissement et plus on déplace les tissus, plus ils perdent leur élasticité. **La zone autour des yeux est la plus fragile** : en malmenant les tissus, vous obtenez à la longue le même effet qu'un papier de soie froissé.

3 - Je reste des heures dans un bain brûlant

La chaleur détruit les fibres élastiques : résultats une peau sans fermeté. Dommage pour notre confort, la peau aime le froid ! On ne vous dit pas de prendre des bains de glace....



Si vous préférez les douches, vous pouvez commencer par le chaud pour faire redémarrer la circulation sanguine, surtout le matin, mais terminez toujours par de l'eau fraîche pour **améliorer le retour circulatoire** et stimuler les tissus.

4 - Je me frotte au gant de crin pour adoucir mon corps, ça fait du bien quand ça fait mal

Araignées rouges en vue ! Le gant de crin est rêche et si la peau est fine et les capillaires fragiles, c'est l'éclate-

Maison Rouge Habilleur à Sélestat

Cherche un(e) vendeur(se) retraité(e) pour quelques heures par semaine en CDD évolutif vers un CDI

Dialecte Alsacien souhaité
Déposez votre CV en magasin pendant les heures d'ouverture
15 rue Westrich - ZI Nord

ment des vaisseaux entraînant la formation de filaments violets. La méthode douce marche tout aussi bien : il est préférable de **réaliser un bon gommage**.

La méthode naturelle étant la meilleure, mélangez du sel dans un peu d'huile d'olive jusqu'à obtenir une sorte de pâte et frottez votre corps avec. Peau douce garantie.

5 - Je multiplie les gommages décapants : de vrais peelings, c'est bon pour les rides

C'est surtout bon pour faire éclater les petits vaisseaux qui irriguent notre peau. Ne vous étonnez pas de voir apparaître de vilaines marbrures violettes persistantes. Un **gommage visage** permet de retirer les impuretés, l'excès de sébum, les résidus de maquillage et rend la peau plus réceptive aux produits de soin, mais en aucun cas, il aura un effet gommant sur les rides.

À effectuer deux fois par semaine pour les **peaux grasses** et une seule fois pour les **peaux sèches et fragiles**.

6 - Je double le temps de pose de mon masque pour plus de résultat

S'il s'agit d'un masque à l'argile, pas question. En général, les masques désincrustants et purifiants sont très actifs et assèchent à la longue. Résultat : cela excite les glandes sébacées, augmente la production de sébum et la peau brille encore plus. Le temps de pose est calculé précisément, et il faut le respecter. Seuls les masques hydratants échappent à la règle, une fois le surplus retiré avec un papier absorbant, ils peuvent même servir de base de maquillage, un bon truc pour les peaux sèches.



7 - Je n'utilise que du mascara waterproof, il tient mieux

L'usage du mascara waterproof doit être limité : sa qualité peut devenir un défaut à la longue, car imperméabilisé, le cil ne respire pas : résultat c'est l'asphyxie et la chute. À n'utiliser que si nécessaire.

8 - Je ne me démaquille jamais les cils

Le démaquillage est le premier geste de beauté que ce

HÉLECTRICITÉ HIRLMANN

Électricité générale
Étude, conception et dépannage

NEUF et RÉNOVATION

4, rue du Conseil de Brisach
67860 **RHINAU**
03 69 33 37 47 - 06 77 49 34 40
Courriel : electricite.hirlmann@estvideo.fr

soit pour la peau ou pour les yeux. Des cils asphyxiés sont des cils qui perdent leur vigueur, à la longue. Résultat : ils deviennent tout maigres et tombent plus vite que prévu.

9 - Je coupe mes cils pour qu'ils épaississent

Surtout pas ! Les **cils ont tendance à tomber** plus vite qu'ils ne repoussent : soleil, maquillage intensif, pollution, chute naturelle tous les 30 à 40 jours : autant de facteurs qui n'arrangent pas les choses. Alors, n'en rajoutez pas.



10 - Je frotte mes cheveux vigoureusement avec une serviette

Nos cheveux ont besoin de douceur, arrêtez de leur faire du mal. Il faut sécher ses cheveux avant le brushing, mais ce n'est pas une raison de les casser en les frottant dans tous les sens. Attrapez-les au travers de la serviette avec vos mains et massez-les en effectuant des pressions régulières.

11 - Je fais des brushings express

Dommage pour vos cheveux. Brushing express veut dire séchage rapide. Or, comme la peau, les cheveux n'aiment pas la chaleur, alors essayez d'être patiente et prenez un peu plus de temps pour sécher vos cheveux à température tiède. Et surtout, balayez sans arrêt votre chevelure avec le séchoir, ne vous arrêtez pas sur une zone afin de ne pas aggraver encore le cheveu. À découvrir : la génération des protecteurs thermiques. Ils se vaporisent sur les **cheveux avant le brushing**. Leurs actifs réagissent à la chaleur et gainent les fibres capillaires.



12 - Je mets du vernis tous les jours

L'ongle est une matière vivante, il a besoin de respirer alors laissez-le souffler un jour par semaine, profitez-en pour vous faire une manucure.



KÜCHEN ATELIER

ESCHBACH & EDMONDS

*Vous souhaitez une belle et heureuse
année 2025*



Schwarzwaldstraße 93 • D 77933 **LAHR** (proximité gare) • 0049 7821 95 96 93
e-mail : info@kuechen-atelier-lahr.de • www.kuechen-atelier-lahr.de

Miele

GAGGENAU

SIEMENS

LEICHT

BOSCH

EFF

Avant travaux

MEUBLES

FEUERER

MUSSIG

**LIQUIDATION
TOTALE**

51 ans d'expérience

Tout doit disparaître !

Ouvert le lundi
de 14h à 19h,
du mardi au vendredi
de 9h à 12h et de
14h à 19h,
le samedi de 9h à 12h
et de 14h à 17h.



**Les Experts
Meubles**

Récepissé de déclaration n° 0001/2024 - Opération du 1/12/2024 au 31/01/2025.
Dans la limite des stocks disponibles - Sur articles signalés en magasin par étiquette spéciale.

53, rue de Heildolsheim 67600 **MUSSIG** tél. 03 88 85 32 02
courriel : info@meublesfeuerer.com • Site internet : www.meubles-feuerer.fr

L'accessibilité chez **REHA TRANS**

chaise élévatrice plate-forme élévatrice

DEVIS GRATUIT

CRÉDIT D'IMPÔT

AGENCE DE SAND : M. SCHMITT Jean-Jacques 06 70 99 76 16

4 rue des Forgerons • 68600 WOLFGANTZEN • 03 89 79 17 77
info@reha-trans.fr • www.reha-trans.fr

M.S.R.
MULTI SERVICES DU RIED

Aménagement intérieur et extérieur

- Travaux paysagers création et entretien
- Travaux de rénovation et de terrassement
- Pavage, Dallage (ancien et moderne)
- Travaux d'intérieur

67600 HILSENHEIM - 06 85 33 56 51 • 03 88 85 77 46
www.multiservices-du-ried.fr

GM DECO

Tapis de pierre intérieur, extérieur, béton ciré, peinture sablée, résine

Avant Après

Devis Gratuit

11 rue de la Forêt • 67230 HUTTENHEIM
06 08 07 12 32

Siret n° 829 221 951 00017

Bonne et Heureuse Année 2025 !

Peintures RUPPEL

MAGASIN

Vente aux particuliers :
Peintures, Peintures écologiques, Papier Peint, Décoration, Murs/Sols, Outillage

Merci pour votre fidélité !

8 rue d'Italie - 67230 Benfeld
Parc d'activités des Nations
audrey@peintures-ruppel.fr

03 90 57 96 08
06 73 43 33 67

Du lundi au vendredi
9h00-12h00
14h00-18h00
Le samedi
9h00-12h00
fermé lundi & mercredi AM

Le magasin sera fermé du 18/12/24 à 12h au 5/01/25 inclus

les 4stuces marseille

L'histoire de la galette des rois : une tradition ancestrale



La galette des rois est bien plus qu'un simple dessert : c'est une tradition festive ancrée dans l'histoire et la culture française. Son origine remonte à l'Antiquité, bien avant son association avec l'Épiphanie chrétienne. Sous l'Empire romain, on célébrait les Saturnales, fêtes dédiées au dieu Saturne, marquées par des banquets où les rôles sociaux étaient parfois inversés. Lors de ces festivités, une fève était dissimulée dans un gâteau, et celui ou celle qui la trouvait devenait « roi d'un jour », exerçant une forme de pouvoir symbolique et éphémère.

Avec l'avènement du christianisme, cette coutume païenne a été reprise et intégrée à la célébration de l'Épiphanie, fête commémorant la visite des Rois mages à l'enfant Jésus. Dès le Moyen Âge, l'usage de partager une galette pour

désigner un « roi » ou une « reine » s'est répandu en Europe. Au début, cette tradition s'adressait aussi bien aux nobles qu'aux paysans. La fève, symbole de fertilité et de prospérité, jouait un rôle central.

Au fil des siècles, la galette a évolué dans ses recettes et sa symbolique. En France, deux versions principales se sont imposées : dans le nord, une galette feuilletée souvent garnie de frangipane, et dans le sud, une brioche aux fruits confits en forme de couronne. Cette diversité reflète les traditions régionales, chacune ajoutant sa touche unique à cette célébration.



Sous l'Ancien Régime, la galette était également un outil politique. Pendant une période, Louis XIV interdit l'usage du titre de « roi », considérant cette pratique contraire à l'autorité royale. Mais la coutume perdura discrètement, témoignant de son enracinement dans la culture populaire. Plus tard, à la Révolution française, le nom fut brièvement remplacé par celui de « galette de l'égalité » pour éviter toute référence monarchique.

Aujourd'hui, la galette des rois reste une tradition vivace, célébrée non seulement en France, mais aussi dans de nombreux pays, notamment en Espagne, où le roscón de reyes occupe une place similaire. La fève a également changé : si elle était jadis une véritable fève en céramique ou en porcelaine, elle est aujourd'hui souvent remplacée par des figurines décoratives ou des objets de collection.

Partagée le 6 janvier ou au cours des semaines qui entourent l'Épiphanie, la galette des rois continue d'incarner un moment convivial et festif. Son rituel, où le plus jeune se cache sous la table pour attribuer les parts, ravit petits et grands. La couronne dorée, qui accompagne la galette, ajoute une touche de magie et de tradition.

En somme, la galette des rois est le témoignage d'une fête ancienne, transformée et enrichie au fil des siècles. Elle symbolise aujourd'hui non seulement le plaisir gourmand, mais aussi le lien entre les générations autour d'une tradition joyeuse et universelle.



LA QUALITÉ A UN NOM PVC • ALU • BOIS

FENÊTRES • VOLETS • PORTES

Une entreprise Alsacienne, Fabrication Allemande



QUAND
RÉNOVER

DEVIENT

RÉALITÉ... OSEZ

CONTACTER

HEWE

Bonne
et Heureuse
Année 2025 !



**SAVOIR-FAIRE & COMPÉTENCE
FONT LA DIFFÉRENCE**



À DÉCOUVRIR DÈS MAINTENANT :
NOUVELLE GAMME **PORTES D'ENTRÉE**
LA NOUVELLE **FENÊTRE PVC**
LA FENÊTRE PAS COMME LES AUTRES !

Notre signature ?

La qualité de pose
HEWE FRANCE



Salle d'expo sur rendez-vous

**LE BIEN-ÊTRE
CHEZ SOI**
Nos points forts

Originalité du produit
Diagnostic technique

HUTTENHEIM

ZA du Hairy
7 route de Strasbourg

03 88 74 37 11

ACTIV'EST

- Portails
- Clôtures
- Garde-corps
- Brise-vue
- Motorisations
- Garages



03 88 59 69 55
06 85 100 100

24, rue de l'Expansion - 67150 **ERSTEIN** - Gare
activest@orange.fr

OPTIFEN

FENÊTRES • PORTES • VOLETS

OPTIFEN
remercie l'ensemble
de ses clients
pour leur confiance
et souhaite à tous
une bonne année
2025



- Fenêtres
- Portes d'entrée
- Portes de garage
- Volets
- Moustiquaires
- BSO

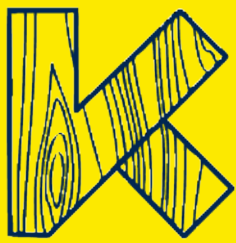
**Une solution de fermeture,
près de chez vous !**



www.optifen.com

03 88 98 81 82 | 6 Rue de Kyoto | **ERSTEIN**





KLEIM MENUISERIE



À VOTRE
SERVICE
DEPUIS



VOTRE SPÉCIALISTE EN FABRICATION de PORTE D'INTÉRIEUR !

DEPUIS 1981



SHOWROOM OUVERT

PORTES D'INTÉRIEURS
DRESSING - PLACARDS
PARQUETS - VINYLES
STRATIFIÉS

6 rue de Maréchal Foch
67880 KRAUTERGERHSEIM

03 88 95 73 78

06 43 58 65 74

www.menuiserie-kleim.fr



SIRET n° 320 802 097 00013

les Bons à savoir
marseille



Vous avez toujours froid ? 9 raisons possibles

Même en étant bien couvert, avec des températures raisonnables, vous avez froid ? Voici quelques raisons pour lesquelles vous avez toujours froid.

La **sensation permanente de froid** peut être causée par... le froid, mais également par des soucis de santé. Si les autres personnes qui vous entourent ne ressentent pas le froid comme vous, c'est peut-être à cause de l'une des raisons suivantes.

J'ai toujours froid, pourquoi ?

Vous êtes bien couvert, le chauffage fonctionne bien et il ne fait pas si froid dehors, et pourtant, vous êtes frigorifié. La **sensation de froid** ou de chaud est due à la thermorégulation du corps ; une mauvaise régulation peut provoquer une **impression de froid constante**. Un désagrément qui touche plus souvent les femmes que les hommes, en raison de leur morphologie, mais également en raison de **soucis de santé** éventuels qui les concernent plus souvent.

Avoir toujours froid : un symptôme qui peut cacher des troubles de santé

Une **mauvaise thermorégulation** peut être due à des **problèmes de thyroïde**. Une hypothyroïdie peut expliquer une **sensation de froid** ; elle s'accompagne de pertes de cheveux, d'une prise de poids inexplicable et de troubles de l'humeur. Si c'est le cas, contactez votre médecin généraliste qui vous prescrira des analyses hormonales. Une **anémie** - carence en fer - peut également provoquer une **mauvaise thermorégulation**. Elle s'accompagne également d'une sensation fréquente de fatigue. Elle peut être détectée par une simple analyse de sang.

Une **sensation de froid permanente** peut également être expliquée par une trop grande maigreur. En effet, les cellules graisseuses nous isolent du froid ! Si vous n'avez pas assez de graisse, vous aurez froid plus rapidement qu'une personne plus enrobée. Une seule solution : vous couvrir davantage.

Mains et pieds froids : quelles explications ?

Une autre sensation fréquente -chez les femmes, surtout- est d'avoir les **extrémités froides**. Un désagrément qui peut être dû à plusieurs facteurs.

Les personnes qui souffrent de diabète peuvent souffrir de neuropathie périphérique, qui se manifeste parfois par une **sensation de froid aux extrémités**. Si c'est le cas, consultez votre médecin.

De même, une **mauvaise circulation sanguine** peut provoquer une sensation de froid aux pieds et aux mains. Dans ce cas, les extrémités peuvent devenir bleutées. Cela

peut être dû à un cœur qui ne pompe pas suffisamment bien, à des artères partiellement bouchées... Tentez de **fluidifier votre circulation sanguine** avec des remèdes naturels (vigne rouge...) ou consultez votre généraliste.

Avoir les mains et les pieds froids est un symptôme de la **maladie de Raynaud**. Une pathologie chronique, dont les causes restent souvent inconnues, et qui ne connaît pas de remède durable. Lors d'une crise, les extrémités (mains, pieds mais aussi nez ou oreilles), deviennent blanches et insensibles, puis peuvent virer au bleu, et au rouge lorsque la circulation revient. Une pathologie désagréable mais pas grave ; il vous faudra bouger les extrémités et les laisser au chaud avant que la circulation revienne à la normale.



Peut-on réellement attraper froid et tomber malade ?

Dès qu'un coup de vent se fait sentir ou que le thermomètre dégingole, les mêmes mythes reviennent. Mais prendre froid rend-il malade ? En quoi le froid est-il dangereux ?

Avoir toujours froid : les raisons liées au mode de vie

Une **grande fatigue**, ou un manque de sommeil chronique, peut jouer sur la sensation de froid. En effet, un **organisme fatigué** est un organisme qui se thermorégule mal. Une seule solution : le repos au chaud !

Une alimentation insuffisante, ou des régimes trop stricts, peuvent également expliquer le fait d'**avoir toujours froid**. En effet, l'organisme n'aura pas suffisamment de calories à brûler pour affronter le froid extérieur. **Augmentez votre apport en calories lorsque l'hiver arrive** : une grosse raclette, ça vous dit ? !



Enfin, une **hydratation insuffisante** peut être la cause d'une **sensation de froid persistante**. En effet, l'eau participe à la régulation de la température du corps. Ainsi, lorsque les températures chutent à l'extérieur, hydratez-vous régulièrement ; et tournez-vous plutôt vers les **boissons chaudes**, thés, tisanes ou bouillons, qui hydrateront votre organisme tout en lui apportant de la chaleur.



MICHEL RENOV'

www.michel-renov.fr

- COUVERTURE
- ZINGUERIE
- ISOLATION
- GOUTTIÈRES
- LAVAGE TOITURE
- DÉMOUSSAGE
- RECIMENTAGE FAÏTIÈRE
- HABILLAGE CHEMINÉE
- AMÉNAG. DES COMBLES
- PLANCHER COMBLES
- TRAITEMENT CHARPENTES
- TRAITEMENT DES SOLS
- ASSÈCHEMENT DES MURS
- BARDAGE



Devis gratuit

Garantie décennale

Hydrofuge coloré ou incolore pour toiture



11, rue de la Forêt **HUTTENHEIM**
tél. 03 88 92 62 86 - 06 08 07 12 32

Siret n° 512 083 109 00025

EBS FERMETURES

Revendeur Internorm



- Fournitures & Pose
- Fenêtres - Portes
- Volets battants
- Volets roulants
- Portes de garages
- Fenêtres de toits
- Menuiserie intérieure
- Pergolas bioclimatiques



SHOWROOM

3 rue des Artisans
à **MUSSIG**
(à 5 min de sélestat)

Siret n° 495 955 777 00039



Sébastien ENTZ - 7 rue de la Dordogne
SUNDHOUSE • 03 88 85 14 01 • **06 37 16 32 40**
sebastien.entz@orange.fr • www.ebsfermetures.com



Alsa'Baie

Fourniture, pose, réparation et SAV de :
Fenêtres • Portes • Volets • Moustiquaires

L'ouverture de demain !



OFFRE SPÉCIALE PORTES D'ENTRÉE

valable jusqu'au
31 mars 2025



Devis gratuit

Fabrication
Allemande

Savoir-faire
de plus de 15 ans

Julien JANICZEK • FRIESENHEIM
06 76 54 43 83 • alsacebaie@gmail.com

Siret n° 927 657 007 00013



Alsa'Baie

HAUSSMANN SOLS RÉSINE

RÉSINE, TAPIS DE PIERRE & ÉTANCHÉITÉ

TERRASSE - GARAGE - SALON - SALLE DE BAIN
ATELIER - ENTREPÔT - MAGASIN

AVANT



APRÈS



DEVIS GRATUIT
Nous avons
une garantie
décennale

Les plus de la résine & tapis de pierre :

- Anti-remonté d'humidité • Étanche et résistant
- Sans joint • Application sur tout type de sol (y compris sols chauffants)
- Amortissement acoustique
- Entretien facile • Grande longévité
- Coloris et finitions variés

www.haussmannsolsresine.fr

9 rue des Muguets • 67530 • **BOERSCH**
06 49 93 36 45 • haussmann67@gmail.com

Siret n° 79704068500028

MANIFESTATION À BUT NON LUCRATIF :

Pour paraître dans le Marsel du mois de **Février 2025**, il suffit de vous enregistrer et rédiger votre manifestation avant le mercredi 22 janvier 2025

UNIQUEMENT sur notre site internet :

www.lejournaldemarsel.fr

Vous y trouverez toutes les explications sur la page d'accueil. Nous vous rappelons que les manifestations écrites en partie ou entièrement en majuscules se verront **REFUSÉES**.

les Manifestations de marsel

Jeudi 9 janvier

BENFELD - Atelier sénior : Méditation

L'AGF Benfeld vous propose un atelier de méditation le jeudi 9 janvier de 14h à 15h dans nos locaux. L'atelier est gratuit, inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Du 11 janvier au 2 février

ROSSFELD - L'union Théâtrale et Loisirs de Rossfeld fête ses 50 ans

Elle vous propose une pièce en 3 actes de Franz Streicher « Wiewer un Ken End »

Samedi 11/18/25 Janvier à 20h

Dimanche 19/26 Janvier à 11h30

Vendredi 31 Janvier à 20h

Dimanche 2 Février à 11h30

Dimanche : pièce et repas (Bouchées à la Reine + fromage + dessert)

Vendredi et Samedi : petites restaurations

Réservations par mail : claudinekoehler@orange.fr ou JJ Steiner au 03 88 74 04 92

Jeudi 16 janvier

BENFELD - Atelier séniors : Fabrication de produits de beauté

L'AGF Benfeld vous propose un atelier pour fabriquer vous-mêmes vos produits de beauté (exfoliant, crème pour les mains, baume à lèvres). L'atelier aura lieu le jeudi 16 janvier de 13h30 à 15h30 dans les locaux de l'AGF - 10 rue du Grand Rempart à Benfeld. Atelier gratuit, inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou par mail benfeld@agf67.fr

Dimanche 19 janvier

ERSTEIN - Loto Basket Club Erstein

Le Basket Club organise son traditionnel loto à 14h à la salle Herinstein . 2 500€ de gains en bons d'achats de 30€ à 400€. Bons valables dans votre Hypermarché Leclerc, Leclerc Culturel ,Leclerc. Sport et Leclerc Jouet d'Erstein. 4€ le carton 20€ les 6 . Ouverture des portes à 13h. Buvette et petite restaurant sur place. Réservation : Christophe 06 84 81 60 66

Vendredi 24 janvier

OSTHOUSE - Hari Owe

Le CSBO organise le Vendredi 24 janvier à 19 h 30 sa traditionnelle soirée Harengs animé par l' orchestre Fernando dans la salle polyvalente. Menu Harengs en 4 déclinaisons (à l' ancienne, à la rémoulade, à l'alsacienne, Majes) accompagnés de pommes de terre sautées ou Jambon à l os, pommes de terre sautées , salade verte. Tarif : 25 €/personne. Repas/ Dessert/ Café. Inscriptions auprès de Sonia Andres au 07 80 17 92 34 ou par mail : sonia.andres1104@yahoo.com

Samedi 25 janvier

KRAUTERGERSHHEIM - Concert du 95^{ème} anniversaire

L'harmonie Vogesia de Krautergersheim donnera un concert à l'occasion du 95^{ème} anniversaire de sa création. Un programme musical très varié sera proposé avec des pièces qui ont été composées tout le long de ces années. Sera présentée une création pour quintette de cuivre et orchestre d'harmonie composée par Sylvain Dedenon. La chanteuse Corinne Guth interviendra pour quelques pièces chantées, accompagnée de l'orchestre. La deuxième partie sera animée par l'ensemble Dutt'Zik Brass.

Samedi 25 janvier et dimanche 26 janvier

MOLSHEIM - Expo club Passion photo Molsheim

Le club Passion Photo Molsheim expose de 10h à 18h à l'Hôtel de la Monnaie. Photographe invité : Julien Kam présentera la photographie de rue. Les membres de Passion Photo Molsheim proposeront leurs meilleures réalisations. Conférences :

· Samedi 25 à 16h : de Molsheim à Dhaka par Laurent Thiaucourt

· Dimanche 26 à 16h : pratiquer la photo de rue en 2025 par Julien Kam. Animations - Studio photo - Petite restauration - Entrée libre.

Du 25 janvier au 2 février 2025

ESCHAU - S'Eschauier Schofseckel theater

Vous présente une comédie en 3 actes «Erholung in Spanie» traduite en alsacien par Gilbert Huber. Introduction de la soirée par des jeunes avec un sketch «Uf'm Marik» de Thierry Schmitt.

25 janvier à 20h00 - 26 janvier à 14h30

31 janvier à 20h00

1er février à 20h00 - 2 février à 14h30

Foyer Saint Trophime 24 rue de la première Division Blindée. Réservation chez Armand Schwentzel au 07 60 71 41 21 de 10h à 12h et de 15h à 18h.

Dimanche 26 janvier

CHÂTENOIS - Concert de Dorli'Sings, chœur de swing.

Dorli'Sings est un chœur double formé d'un chœur féminin et d'un chœur mixte, créé en 2018. Dirigés par la cheffe Martine Weiss, les 2 choristes sont accompagnés par cinq musiciens (piano, basse, batterie, trompette, saxophone). Le répertoire est organisé autour du jazz – swing des années 1920 à 1960, en anglais et en français. On y trouve bien sûr quelques standards tels que Blue Skies, The Unforgettable Nat King Cole, The Best of Duke Ellington, mais également quelques titres en français.



Jeudi 30 janvier

BENFELD - Atelier séniors : Fabrication d'un parfum et relaxation

L'AGF Benfeld propose un atelier de sophro'olfacto. Cet atelier vous permettra de créer votre propre parfum avec des huiles essentielles ainsi que de participer à un temps de relaxation. L'atelier aura lieu le jeudi 30 janvier de 14h à 16h à l'AGF - 10 rue du Grand Rempart à Benfeld. L'atelier est gratuit, inscription obligatoire au 03 88 74 44 13 ou benfeld@agf67.fr

Samedi 1er février

BOOFZHEIM - Potée Alsacienne

SAMEDI 1^{ER} FÉVRIER 2025

POTÉE ALSACIENNE

SUR PLACE OU À EMPORTER
AMBIANCE MUSICALE

SALLE DES FÊTES DE **BOOFZHEIM**
Ouverture de la salle à 19h00

MENU

Un Apéritif - Potée Alsacienne
Fromage - Dessert et café

Tarifs : 30€ adulte / 15€ enfant - hors boisson

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION : 06 19 03 38 83

ORGANISÉ PAR LE FC BOOFZHEIM

Dimanche 2 février

PLOBSHEIM - Loto spécial St Valentin

Loto Spécial St Valentin à la salle des fêtes à 14h30. Ouverture de la salle à 13h. Nombreux lots de valeur « Un weekend pour 2 personnes », «Weekend insolite pour 2 personnes », « Jacuzzi pour 2 personnes », « Smartphone », « Télévision » et nombreux lots de valeur. Le carton : 4,00€, 5 cartons achetés, le 6ème offert. Rens. et réservations au 06 84 30 20 74 ou loto.caplobshheim@gmail.com. Buvette et restauration sur place

Samedi 8 février

SCHOENAU - 21^{ème} Loto

Loto organisé par l'Association Sportive de Schoenau à 20h à la salle des fêtes. Nombreux lots à gagner : Un vélo électrique, machine à café grains, friteuse sans huile Airfryer, TV connectée, trotinette électrique, tablette tactile, entrées Europa Park, bon d'achats, paniers garnis, et de nombreux autres lots de valeur. 1 carton : 4€, 6 cartons : 20€. Réservations : 06 98 07 49 18 ou as.schoenau@mail.com. Le paiement d'un acompte valide la réservation.

Dimanche 9 février

DIEBOLSHEIM - Couscous Royal façon Joséphine sur place ou à emporter

L'AS Diebolsheim-Friesenheim vous propose à partir de 12 h au club house, un couscous royal - dessert et café au prix de 21 € pour les adultes et 10 € pour les enfants de 7 à 12 ans. Réservation payante obligatoire. Chèque à l'ordre de l'ASDF. Réservations après 18 heures chez : RIVET Bruno au 07.62.03.02.21. 4, rue des bouleaux 67860 FRIESENHEIM - MEYER Claudine au 06.21.58.67.07. 31, rue principale 67860 FRIESENHEIM.

Dimanche 2 mars

OSTHOUSE - Bourse puériculture, jouets et vêtements d'enfants

Le CSBO organise de 8h30 à 14h , une bourse dans sa salle polyvalente. Buvette et petite restauration. Parking assuré. Renseignements et réservation auprès de Sonia Andres au 07/80/17/92/34 ou par mail sonia.andres1104@yahoo.com

+ de détails et de manifestations sur www.lejournaldemarsel.fr

le Journal de marsel

Le journal de Marsel publié par :
JDM Editions - 13, rue Saint-Michel à 67860 RHINAU
JDM Editions - Eurl au capital de 7.500€
RCS Strasbourg T1 504 161 175
Directeur de publication :
Véronique KOHLER

Contact : 03 88 74 11 10 • lejournalde@marsel.fr

©2024 Reproduction même partielle interdite sans autorisation écrite.

Selon la technique d'impression, les couleurs peuvent varier par rapport aux photos, aux produits originaux ou d'une parution à l'autre, cela n'engage en rien la responsabilité de JDM Editions. Tout prix publié est sous la responsabilité de l'annonceur. Certains textes ou articles sont fournis à titre éducatif et informatif et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis, diagnostic ou traitement médical professionnel.

TIRAGE 71.000 ex. - distribué à 70.900 ex. Le journal de Marsel est imprimé sur du papier qui garantit la gestion durable des forêts par BLG à F-54200 Toul et distribué par PSC à F-68000 Colmar.



Les plats à emporter ou livrés - sur place +3€

Week-end des 4 et 5 janvier

Baeckeoëffe aux trois viandes et pieds	17€
Baeckeoëffe de poissons.....	19€
Poussin rôti.....	15€
Blanquette de poularde.....	17€
Epaule d'agneau confite.....	17€
Cuisse de canard, orange et sureau.....	16€
Cervelles d'agneau.....	17€
Râble de lapin aux champignons forestiers.....	19€

Week-end des 11 et 12 janvier

Bouillabaisse avec soupe	26€
Soupe de poissons	8€
Friture de carpe.....	18€
Chou farci au canard et foie gras.....	17€
Travers de porc du Mont Ventoux.....	16€
Carré de veau aux giroles.....	19€
Rognons de veau à la moutarde.....	16€
Rôti de macreuse de bœuf au Pinot Noir.....	16€
Tête de veau sauce gribiche.....	16€
Moules de bouchot marinière.....	16€ crème..... 18€
Entrecôte Limousine, beurre d'herbes	20€

Week-end des 18 et 19 janvier

Paëlla à la Valencienne	17€
Cuisse de chapon au chablis	18€
Civet de lapin	16€
Cervelas de sanglier grillé aux noix	16€
Médaille de veau à la crème d'estragon	19€
Entrecôte sauce marchand de vin	20€
Blanquette d'agneau aux légumes d'hiver	18€
Saumon soufflé à la chair de brochet	20€
Mixed grill aux trois viandes et saucisse	19€

Week-end des 25 et 26 janvier

Bœuf gros sel	16€..... avec potage.... 18€
Cassoulet -canard, saucisse Toulouse, porc -	18€
Rôti de veau aux cèpes	18€
Filets de perche d'eau douce meunière	18€
Joues de porc aux épices douces	16€
Cordon bleu de volaille	16€
Truite au bleu.....	15€..... Au Riesling.... 17€
Rumsteack de bœuf au poivre vert	17€

Magret de canard aux coings	20€
Filet de sole Bonne Femme	18€
Noix de Saint Jacques aux légumes	22€

Week-end des 1^{er} et 2 février

Bouchée à la Reine	15€
Bouchée aux poissons et fruits de mer	19€
Choucroute aux poissons	20€
Chili con Carne	16€
Cuisses de grenouilles à la crème ou persillade	18€
Linguine aux sot-l'y-laisse de volaille	15€
Rumsteack d'agneau poêlé aux herbes	19€
Filet de caille aux raisons	22€
Sanglier en deux cuissons -le civet et le dos-	19€
Osso bucco de veau	17€
Médailles de porc à la moutarde	15€
Pieds de porc mijotés	14€

Plats permanents

Burger de bœuf Charolais	
-emmental, munster ou cheddar- frites, salade	13€
Camembert pané, duo de jambons, pommes sautées, salade	15€
Escalopes de porc panées, frites, salade	13€
Filet de sandre aux tagliatelles	16,50€
Jambon à l'os, pommes sautées, salade	14€
Choucroute aux 5 garnitures.....	13,50€
Anguilles marinées.....	18€
Avec salade de pommes de terre	20,50€

**** Tous nos plats sont servis avec accompagnements ****

Les menus de la semaine sont visibles sur **facebook** et **site internet**.

Demandez notre nouvelle brochure de menus de Fêtes de famille et de convivialité !

FORMULE TARTES FLAMBÉES
DU VENDREDI SOIR AU DIMANCHE SOIR
1 achetée = la même OFFERTE
Sur place et à emporter - Profitez-en !!

Pour RÉSERVER : 03 67 29 05 05

la Cuisine de marseille

Goûters de saison : le pain d'épices magique

Les épices pour pain d'épices ont un goût d'hiver douillet. Mordez l'hiver à pleine dents grâce à cette recette facile de pain d'épices aux pépites de chocolat. Avec son bon goût de miel et de cannelle, on plonge directement dans la magie des fêtes de fin d'année. En plus, il est facile à réaliser à la maison, avec ou sans l'aide des enfants !

La recette du pain d'épice aux épices pour pain d'épices et pépites de chocolat

Type : dessert, goûter
 Difficulté : moyenne
 Temps de préparation : 20 minutes
 Temps de cuisson : 40 minutes



Pour 4 personnes

Les ingrédients de la recette

- 80 g de miel
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 140 g de farine complète
- 1 sachet de levure non chimique
- 10 cl de lait



- 1 oeuf
- 40 g de beurre
- 40 g de sucre vergeoise (cassonade) ou sucre roux
- 1 cuillère à café de mélange d'épices pour pain d'épices (cannelle, anis vert, gingembre, muscade, girofle) ou de mélange quatre-épices
- 30 g de poudre de cacao
- 70 g de chocolat en morceau concassé façon pépites

La préparation du pain d'épices

S'il ne l'est pas déjà, concasser en petits morceaux le chocolat pour en faire des pépites à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Dans une casserole, faire tiédir le lait à feu doux. Hors du feu, incorporer le miel, le sirop d'érable, le sucre et le beurre en remuant jusqu'à dissolution complète. Préchauffer le four à 180° (th 6).

Verser la farine, la levure, le cacao en poudre, les épices pour pain d'épices dans un saladier. Casser l'oeuf au centre, verser le lait tiédi et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les pépites de chocolat.

Verser dans un moule à cake beurré et faire cuire 25 minutes. Puis baisser la température du four à 150° (th 5) et laisser cuire encore 15 minutes.

Démouler et laisser refroidir avant de le déguster.

De la nature
à votre assiette



Alexis Albrecht
DÉCOUVREZ LA CUISINE D'AUTEUR

Galette des rois fève de Tonka abricot sec

Crème d'amande
100 g de sucre
100 g de beurre
150 g d'amandes moulues
20 g de poudre à crème pâtissière
2 cl de Rhum brun
1 râpure fine de fève de Tonka
3 œufs
150 g d'abricot sec moelleux
(ou réhydrater une nuit à l'eau froide)

500 g de feuilletage pur beurre
100 g de sucre pour sirop
75 g d'eau
1 jaune d'œuf
1 C à C de lait

La veille : Crème d'amande

Crémer le beurre avec le sucre et la râpure de fève de Tonka, ajouter les amandes mélangées à la poudre à crème puis le Rhum et les œufs.

Tailler les abricots en grosse macédoine et les incorporer à la masse.

Abaisser la pâte à 2 mm et tailler 1 cercle de 28 cm de diamètre et 1 cercle de 30 cm de diamètre. (Abaisser la veille permet d'éviter à la pâte de s'ovaliser lors de la cuisson)

Le jour même :



Piquer le 1er cercle et garnir de farce jusqu'à 2 cm du bord. N'oubliez pas la fève.



Réaliser une dorure avec le jaune d'œuf et la cuillère à soupe de crème.



Dorer la bordure et poser le 2^{ème} cercle.

Souder fermement les 2 abaisses puis dorer et faire un décor à l'aide d'une fourchette.



Enfourner dans un four préchauffé à 200 °C et cuire environ 30 mn à 180 °C. Pendant ce temps faire bouillir le sucre restant avec l'eau et 5 mn avant la fin de cuisson lustrer avec le sirop.

A la sortie du four débarrasser sur une grille et laisser refroidir.

Au Vieux Couvent
6 rue des Chanoines 67860 RHINAU
03 88 74 61 15 - www.auvieuxcouvent.fr
Fermé Lundi soir, Mardi et Mercredi



au bon conseil

Caviste indépendant et passionné

Pus de 1 200 références sur 400m²

- Eaux, bières et boissons diverses en verre consigné
- Vin et Alcool
- Location de tireuses à bières
- Tout pour la tarte flambée

• Lundi et mardi : 14h-18h30

• Mercredi : 9h-12h30 / 14h-18h30

• Jeudi et vendredi : 9h-12h30 / 14h-19h

• Samedi : 9h-18h

• Dimanche : fermé

ESCHAU
11 Rue du Commerce (à Côté du Liddl) • **03 88 77 99 69** • www.au-bon-conseil.fr

(abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération - ©JDM Editions/edith - Siret 30196798000063)

BOOFZHEIM

3 rue de Strasbourg
03 88 08 53 80

SOIRÉE ANNÉES 80

Vendredi 17 janvier

au menu : Entrecôte, frites et salade

24,90€/pers
hors boissons

Retrouvez-nous sur S'Buerheftele

Fermé lundi, mardi et samedi midi
Mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 11^{h30} à 14^h et de 18^{h30} à 22^h - Samedi de 18^{h30} à 22^h

Auberge b'm hans

CHERCHE

Serveur/serveuse et aide cuisine/plongeur(se)
à temps plein en CDI

19bis rue de Colmar • OBENHEIM
03 90 00 27 18

le à méditer de marseille

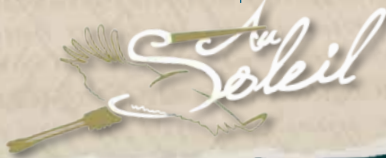
Contre le Blue Monday : une journée pas si bleue que ça



Le Blue Monday, souvent qualifié de «jour le plus déprimant de l'année», tombe généralement le troisième lundi de janvier. Ce concept, popularisé par une campagne publicitaire dans les années 2000, se base sur une pseudo-formule prenant en compte des facteurs tels que le froid hivernal, les dettes post-fêtes, et les résolutions abandonnées. Bien que dépourvu de fondement scientifique, le Blue Monday peut exacerber un sentiment de morosité chez certains.

Mais il est tout à fait possible de contre cet effet!
Voici quelques idées pour illuminer cette journée :

- Bouger : Une promenade au grand air ou un cours de yoga peuvent stimuler vos endorphines, ces hormones du bien-être.
- Se reconnecter : Prenez des nouvelles d'un proche, partagez un café ou un appel chaleureux.
- Se faire plaisir : Accordez-vous un petit plaisir coupable, que ce soit un bon dessert ou un moment de détente avec votre série préférée.
- Rappelez-vous que ce lundi est un jour comme les autres.
- En adoptant des habitudes positives, vous pouvez transformer ce fameux Blue Monday en une occasion de cultiver la joie!



La famille Francineau
et toute l'équipe
de l'Hotel Restaurant & Spa
« Au Soleil »
vous souhaitent
une Excellente
Nouvelle Année

Votre fidélité tout au long
de l'année est notre plus beau
cadeau

Bonne
Année
2025



114, rue Principale - **VALFF** - 03 88 08 92 58

www.hotelausoleil.fr - contact@hotelausoleil.fr

Nous vous accueillons tous les jours sauf le samedi midi et le dimanche soir
Nous serons fermés jusqu'au 2 janvier 2025 inclus

© Le Journal de Marsel / Edith

Nos marchés :

ILLHAEUSERN (68)

les mardis de 15^h à 18^h30

SIGOLSHEIM (68)

à La Pommeraie
Les mercredis de 10^h à 16^h

SCHERWILLER

Les mercredis de 15^h à 18^h30

MUTTERSCHOLTZ

les jeudis de 16^h à 19^h

ANDLAU

les jeudis de 16^h à 19^h

AMMERSCHWIHR (68)

les mardis de 16^h à 19^h et
les vendredis de 9^h à 13^h
(semaine paire)

WINTZENHEIM (68)

(semaine impaire)
les vendredis de 8^h à 12^h

GERSTHEIM

les vendredis de 15^h à 18^h45

BALTZENHEIM

les vendredis de 16^h30 à 20^h

BENFELD

les samedis de 7^h30 à 12^h

NEUF BRISACH (68)

les samedis de 8^h à 12^h



Notre commerce
de proximité



Délivré par la
chambre d'agriculture.
Produits fabriqués
d'après un cahier des
charges contrôlé



**Fermé jusqu'au
12 janvier 2025 inclus**

Réouverture du magasin le mercredi
15 janvier 2025

Mireille et son équipe vous remercient
pour la confiance accordée
tout au long de l'année 2024
et vous présentent les meilleurs vœux
pour l'année 2025 !

22, route de Colmar
BOOFZHEIM
03 88 74 60 92

Mercredi et jeudi 9h-12h et 14h - 18h
Vendredi 9h - 18h non stop
Samedi 8h - 12h

Boutique fermée LUNDI et MARDI

Auberge b'm hans



19^{bis} rue de Colmar

O BENHEIM

Merci de réserver votre table
au **03 90 00 27 18**

Menus à thème du mois
de Janvier

Pensez à réserver

Vendredi 10 et samedi 11 en soirée
Moules frites à volonté

Dimanche 12 à midi
Pot au feu à l'ancienne

Vendredi 17 et samedi 18 en soirée
et dimanche 19 à midi
Fondue aux 3 fromages suisses

Dimanche 26 à midi
Grande cochonnaille maison

Dimanche 2 février à midi
Traditionnelles Bouchées
à la Reine

Toute l'équipe
vous souhaite
une Belle Année
2025

www.restaurant-auberge-b-m-hans.fr

Hans se repose mercredi soir, jeudi toute la journée et dimanche soir

L'Adriatique

à emporter

- Pizzas
- Tartes flambées
- Paninis
- Couscous

Pensez à réserver
votre couscous
à l'avance

Merci pour votre fidélité
et meilleurs vœux pour
2025

8 place de la Marie - BOOFZHEIM - 03 88 58 77 88
Mardi, mercredi et jeudi de 18^h à 22^h et du jeudi au dimanche 11^h30 à 13^h et de 18^h à 22^h
www.ladriatiquepizza.fr

casa julia
RESTAURANT ITALIEN

Nos suggestions hebdomadaires,
et du lundi au vendredi midi,
notre plat du jour sur notre site :
www.casajulia.fr

Tous nos plats peuvent être emportés

Les soirs du lundi au jeudi :
1 carbonara flambée à la grappa achetée
= 1 OFFERTE

Toute l'équipe vous remercie
pour votre fidélité
et vous souhaite
Une bonne année 2025

32 rue de la 1^{ère} division blindée - **ESCHAU** - 03 88 64 27 10
Lundi au Vendredi de 11h30 à 13h30 et de 19h à 21h30 - Samedi de 19h à 21h30 - Dimanche fermé



6 huiles essentielles pour être de bonne humeur !

Utilisées en diffusion, en massages ou applications sur des points stratégiques ou même dans le bain, certaines huiles essentielles ont le pouvoir de détendre, de relaxer, mais aussi de mettre le cœur en joie et le moral à la hausse. Pour être de bonne humeur, comptez sur les huiles essentielles.

Envie de créer un nuage de bonne humeur autour de vous ? Les huiles essentielles de lavande, orange, litsée citronnée, néroli, mandarine et géranium sont là pour vous aider.

Les odeurs et huiles essentielles agissent sur le cerveau, profitons-en pour être de bonne humeur

Condition *sine qua non* pour être de bonne humeur : être détendu. Nous avons tous de grandes alliées pour cela : les huiles essentielles.

N°1 – Huile essentielle bonne humeur – La lavande : la plus zen



Soucis, tensions, coup de blues, fatigue, ou carrément stress ? Impossible de retrouver le sourire avant de les dissiper. Pour **rester zen** ou se détendre de

la tête aux pieds, l'huile essentielle de lavande vraie, ou lavande officinale, est la championne toutes catégories. Elle est en plus l'une des rares huiles essentielles que l'on peut utiliser pure, sans la diluer préalablement.

Profitez-en en massage d'abord : une ou deux gouttes directement sur le plexus solaire, le haut du sternum ou le haut du dos

Plutôt envie d'un **bain** ? Plongez-vous sans attendre dans un bain chaud additionné de 20 gouttes d'huile essentielle de lavande.

Envie de douceur, mais aussi de gaieté ? Lavande toujours, mais cette fois en **diffusion**, une dizaine de minutes seulement, en association avec quelques gouttes d'huile essentielle de **mandarine**.

N°2 – Huile essentielle bonne humeur – Le néroli : le bien-être absolu



L'huile essentielle de **néroli**, issue des fleurs d'oranger, est aussi une inestimable alliée bien-être.

Pour **lutter contre le stress et retrouver très vite le sourire**, diluez une goutte de cette belle huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale.

Appliquez ensuite sur les points stratégiques : plexus solaire en massant lentement dans le sens des aiguilles d'une montre, haut du sternum, clavicules, intérieur des poignets ou même plante des pieds.

Une variante, très indiquée en cas de **nervosité** ? Massez-vous simplement le plexus solaire avec 1 goutte d'huile essentielle de néroli et 1 goutte d'huile essentielle de lavande officinale.

Quant à la recette la plus rapide pour un **bien-être absolu** : appliquez une goutte d'huile essentielle de néroli sur votre nuque, et 1 autre sur chacun de vos poignets. L'huile essentielle de **néroli** est rare et assez chère, mais vous ne regretterez pas : ses vertus, anti-stress notamment, ainsi que son parfum délicieux sont à la hauteur de son prix.

N°3 – L'orange : le parfum de l'équilibre



L'essence d'orange possède des **propriétés relaxantes**, et son odeur est parmi les plus festives.

Une excellente manière d'en profiter ? Glissez-

vous dans un bon bain :

- Dans un bol, ajoutez 20 gouttes d'essence d'orange à un peu de savon liquide neutre, ou à un jaune d'oeuf délayé, et mélangez bien.

- Placez le tout sous le robinet de la baignoire, pendant que vous faites couler un bain chaud.

- Profitez-en ensuite une dizaine de minutes.

- Terminez par une rapide douche froide des jambes.

Histoire de varier les plaisirs, procédez de même avec 10 gouttes d'essence d'orange et 10 gouttes d'huile essentielle de lavande : parfait pour **chasser angoisse, anxiété, nervosité et fatigue nerveuse**. Le bain chaud augmente la circulation sanguine, et les huiles essentielles n'en seront que plus rapidement diffusées dans l'organisme : effets immédiats garantis.

Si c'est surtout son odeur qui vous met le cœur en fête, faites-vous du bien tout en en faisant profiter toutes les personnes qui se trouvent dans la pièce : pour à la fois **chasser la fatigue et créer une ambiance légère et enjouée** : diffusez 5 gouttes d'essence d'orange et deux gouttes d'huile essentielle de litsée citronnée (verveine exotique).

En diffusion toujours, essayez deux gouttes d'essence d'orange et deux gouttes d'huile essentielle de cannelle.

L'essence d'orange se marie également très bien avec celles de mandarine ou de citron.

N°4 – Litsée citronnée : pour faire venir les anges



On dit de la senteur de la litsée, ou verveine citronnée, qu'elle n'a pas son pareil pour aider à garder ou à retrouver le sourire, et qu'elle fait venir les anges. À vérifier sans tarder !

En **diffusion**, et à plus forte raison lorsqu'elle est associée à la **mandarine**, elle procure joie et détente. Son odeur fraîche et citronnée rappelle celle de la verveine citronnée, ainsi que celle de la mélisse, à un détail près, elle est nettement moins chère.

Prudence !

La plus grande prudence est toujours de rigueur avec les huiles essentielles.

- D'abord, achetez-les impérativement 100 % naturelles.

- Ensuite, contentez-vous des mélanges suggérés ici, ou demandez conseil à un spécialiste, car toutes les huiles essentielles ne conviennent pas à la diffusion. Enfin, ne forcez pas sur le dosage : quelques gouttes suffisent.

N°5 – Huile essentielle bonne humeur – La mandarine : le sourire retrouvé

Comment retrouver rapidement le sourire, lorsque vous avez besoin d'un **petit coup de pep's** ?

- Diluez une goutte d'essence de mandarine dans une cuillère à café d'huile végétale, et appliquez sur le plexus, le haut du sternum ou à l'intérieur des poignets.

- Mélangez dans un bol une cuillère à soupe de savon liquide, huit gouttes d'essence de mandarine et huit gouttes d'essence de pamplemousse.

- Placez le tout sous le robinet pendant que vous coulez votre bain (à 37 °C) et profitez de ce dernier une vingtaine de minutes.

Une précaution s'impose : ne vous exposez pas au soleil ni d'ailleurs au solarium après un tel bain, car ces essences, en réaction aux rayons, pourraient provoquer de vilaines taches sur votre peau.

Pour le reste, plongez-vous dans ce bain les yeux fermés : aucun grincheux n'y résisterait.

En diffusion, les essences de mandarine, de limette, d'orange, mais aussi les huiles essentielles de cannelle, d'ylang-ylang, de vanille, de cèdre et de géranium sont celles qui promettent les ambiances les plus festives : cinq à six gouttes au total, et pas plus de trois essences à la fois. À vous de composer.

N°6 – Le géranium : la joie de vivre

La senteur du géranium rosat, dont on raffole ou que l'on déteste, n'est pas sans rappeler celle de la rose. L'huile essentielle de **rose** est d'ailleurs un merveilleux harmonisant des émotions : un seul inconvénient, son prix...

Pour vite retrouver la joie de vivre : une goutte d'huile essentielle de géranium rosat, à l'intérieur du poignet ou sur le dos de la main, pendant quelques jours.

En diffusion, le géranium se marie bien avec la litsée citronnée : anti-stress et reposantes à souhait, elles créent ensemble une ambiance tout simplement délicieuse.

Et, comme nous vous les proposons, toutes les autres utilisations de l'huile essentielle de géranium, un « must » pour la peau, et pour la bonne humeur.

En guise de dernières précautions...

- Tenez toujours vos huiles essentielles hors de portée des enfants. Attention aussi aux brûle-parfums et coupelles posées sur les radiateurs.

- Certaines huiles essentielles conviennent, mais d'autres sont contre-indiquées pendant une partie ou toute la grossesse. Si vous êtes enceinte, renoncez à utiliser ces huiles sans un conseil médical, ou sans l'avis d'un très bon spécialiste en aromathérapie.





PRESTATION D'ÉLAGAGE

- Elagage avec Nacelle
- Elagage avec grimpeur en harnais
- Evacuation des déchets verts et de bois en centre de revalorisation

06.71.67.67.32

serviceclient.gh@gmail.com

13 Allée Pierre PFLIMLIN, ERSTEIN

www.groupehusser.fr



AVANCE IMMÉDIATE DU CRÉDIT D'IMPOT -50%

SIRET: 89151300430012 891513004 R.C.S STRASBOURG

Entretien des espaces verts · Piscines et abords · Vente d'écorce de pin



Pensez à vos tailles d'hiver



- Taille de végétaux
- Taille d'hiver
- Abattage d'arbres
- Enlèvement de déchets verts
- Broyage de vergers
- Pavage et escalier
- Clôture

Devis Gratuit

32 rue de la Digue · BOOFZHEIM · 06 71 59 59 10
www.arts-et-paysages.fr · Retrouvez-nous sur



PORTES D'ENTRÉE
PVC-ALU-BLINDÉES
PORTES DE GARAGE
PORTAILS ET CLÔTURES
FENÊTRES PVC-ALU
VOLETS
MOTORISATIONS
TOUTES RÉPARATIONS
NEUF OU RÉNOVATION

**ETUDES DE PROJET
GRATUIT**

67150 GERSTHEIM
Contactez-nous :
06 95 73 44 65 · rbryan67@hotmail.fr

**OFFRES SPÉCIALES 2025
PORTAILS ET PORTES DE GARAGES***

**CONSEILS & CONFORT
BRENNER**

Performance, qualité
et compétence
font la différence

**QUALITE PRIX
IMBATTABLE**

**GARANTIE
10 ANS**

ARTISAN AVEC EXPÉRIENCE
DE PLUS DE 40 ANS

**POMPES FUNÈBRES
CHAMBRES FUNÉRAIRES**

UTTER

PERMANENCE 24h/24 7j/7

Faire respecter ses dernières volontés, c'est prévoir ses obsèques à l'avance et protéger les siens.

- Organisation complète des obsèques
- Prévoyance funéraire
- Grand choix de fleurs artificielles, plaques, urnes
- Démarches et formalités administratives
- Transport de corps toutes destinations
- Bijoux-souvenirs avec empreintes de l'être aimé

1 rue Saint-Léonard à BENFELD - 03 88 74 43 78
contact@pompes-funebres-utter.fr



François Isinger
P A Y S A G E S

francois.isinger@gmail.com

www.francoisisingerpaysages.com

3, route de Schirmeck
67120 DUPPIGHEIM
Tél. 03 88 50 85 25
Port. 06 72 36 33 28

- Escaliers paysagers • Pavage, Dallage, Terrasse
- Murs en gabion • Création d'espaces minéraux
- Clôture occultante en remplacement de thuyas



les Bons à savoir
marsel

Favoriser le sommeil des enfants pour le bien-être des parents : les astuces !



Le sommeil des enfants est l'une des clés essentielles à leur santé et leur bien-être... Tout autant que pour les parents. Consoglobe.com vous propose des conseils pour que toute la famille dorme bien et de manière naturelle.

Le sommeil a des fonctions essentielles chez les enfants puisqu'il régule l'hormone de croissance qui permet à l'enfant de grandir. Par ailleurs, le cerveau se développe pendant la nuit, et le rêve permet à l'enfant de faire une sorte de « bilan » des expériences acquises au cours de la journée. Un manque de sommeil peut également entraîner des problèmes de santé, comme l'obésité ou le diabète.

Bien gérer le sommeil des enfants

Les besoins en sommeil de chaque enfant sont différents, mais on peut identifier des « fourchettes » de sommeil par tranche d'âge :



- Les nouveau-nés (de 0 à 3 mois) ont besoin de 14 à 17 heures de sommeil par nuit.
- Pour les nourrissons (de 4 à 11 mois) entre 12 et 15 heures de sommeil suffisent.
- Les tout-petits (de 1 à 2 ans) doivent dormir entre 11 et 14 heures par nuit.
- Pour les enfants d'âge préscolaire (3-5 ans), la fondation préconise entre 10 et 13 heures de sommeil par nuit.

Les enfants d'âge scolaire (6-13 ans) ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit.

• Les adolescents (14-17 ans), quant à eux, récupèrent entre 8 et 10 heures de sommeil. Bien évidemment, même chez les enfants, il y a les **petits et les gros dormeurs**. Il faut donc apprendre à connaître les besoins et les **cycles du sommeil** de chaque enfant et s'y adapter : inutile de **forcer un enfant à dormir** s'il n'en ressent pas le besoin. De même pour les bébés, évitez par exemple de les **réveiller** pour leur donner à manger.

Sept conseils pour le sommeil des enfants

Si votre enfant éprouve des **difficultés à s'endormir**, pas de panique : notre état de stress va influencer le sien et vice-versa. Si vous êtes stressés par le sommeil de votre enfant, un cercle vicieux va s'instaurer et l'**endormissement** sera de plus en plus difficile pour tous. C'est pourquoi il vaut mieux, pour lui comme pour nous, privilégier un moment de calme avant d'aller au lit.

D'autre part, relativisons ! Il est tout à fait normal que les bébés et certains enfants pleurent **avant de dormir** : une certaine appréhension est toujours ressentie, et c'est aussi le moment où l'enfant relâche les tensions qu'il a pu accumuler dans la journée.

Instaurer un rituel pour le coucher

L'enfant doit avoir des repères et comprendre qu'il est temps d'**aller dormir**. Il est donc important d'installer un **rituel avant d'aller se coucher**. Le bain, puis des mots doux et calmes et une berceuse par exemple pour les plus petits. Pour les plus grands, on peut raconter une histoire avant d'aller se coucher ou proposer un livre à lire au lit.





Artisan Peintre depuis 27 ans ! 

- Peintures intérieures
- Peintures extérieures
- Revêtements sols et murs
- Pose/refection de parquet
- Peinture à la chaux
- Décoration
- Stucco
- Béton ciré




60 rue de la Chapelle · **KOGENHEIM** · 06 80 42 81 29

03 90 57 34 91 · peinturekitzinger@hotmail.fr · www.peinture-kitzinger.fr

Siret n° 530 172 956 00019 · ©JDM Editions/Edith

Favoriser un environnement sain

L'enfant doit sentir qu'il est dans un **environnement de repos, propice au sommeil**. Dans l'aménagement de sa chambre, privilégiez les couleurs douces, tout comme pour le linge de lit et les pyjamas. Évitez également de mettre de jouets dans le lit des enfants, car ils doivent comprendre que le **lit est un endroit pour se reposer et pas pour jouer**.

Éviter la consommation de stimulants

On ne le répètera jamais assez : les boissons gazeuses et sodas ne sont pas bons pour les enfants, car ils contiennent trop de sucres et ont un **pouvoir excitant qui empêche le sommeil**. Il faut donc bannir, du moins le soir, ces boissons, ainsi que les biscuits ou les bonbons puisqu'ils fournissent aussi des sucres rapides.



Éviter l'usage de tablettes et appareils électroniques

Les tablettes et appareils électroniques ont également une fonction excitante sur le système neuronal des enfants – comme des adultes, soit dit en passant. Empêchez donc leur usage après le dîner, ainsi que celui de la télévision et privilégiez la **lecture** ou les **jeux calmes**.

Un massage relaxant pour les bébés

Vous pouvez masser votre bébé pour le **relaxer avant la nuit**. Évitez les moments où il est trop fatigué ou lorsqu'il vient de manger pour commencer le massage. S'il se met à pleurer, ne le forcez pas et faites-lui plutôt un câlin. Vous pouvez lui masser les pieds et les jambes avec de petits gestes doux. Dès l'âge de cinq ans, on commence à faire des massages sur les poignets de l'enfant, en utilisant deux gouttes d'huile essentielle de lavande mélangée à de l'huile d'amande douce.



Une brume apaisante pour la chambre et l'oreiller

Pour un parfum agréable et réconfortant, on peut fabriquer une solution à vaporiser (avec modération) dans la chambre de l'enfant et sur son oreiller. Pour cela, mélangez de l'huile d'essentielle de mandarine, de lavande ou de marjolaine avec de l'eau dans un vaporisateur.

De la tisane pour les enfants ?

Dans tous les cas, on ne donne pas de tisane à un enfant de moins de trois ans. Pour les plus grands, on peut lui proposer une petite tasse de camomille, de tilleul, de thym ou de menthe. L'eau de fleur d'oranger est aussi apaisante avant le coucher, diluée dans de l'eau. Le miel a aussi des vertus apaisantes, on peut mélanger une cuillère à soupe de miel dans la tisane (pas trop chaude).



En suivant ces quelques conseils, les **troubles du sommeil de votre enfant** devraient s'améliorer naturellement. Si le problème persiste, avec de nombreuses **phases de réveil**, parlez-en avec votre pédiatre et cherchez ensemble les raisons de ces troubles, qui peuvent être pathologiques.



CARRELAGE MOCK-MATHIA

*Du carrelage traditionnel
jusqu'aux résines modernes*

- Salle de bain (clef en main)
- Pose de carrelage, mosaïques, pierre naturelle
- Réalisation de douche italienne
- Application de résine intérieur et extérieur (Tapis de pierre, semi lisse, paillettes, béton ciré...)
- Réalisation de chape
- Pose de lames et dalles PVC



Siret n° 438776800027 - ©JMD Editions/Edith

06 80 57 25 41 - 47 Bas Village - 67140 STOTZHEIM 
contact@carrelagemock-mathia.fr • www.carrelagemock-mathia.fr

Peinture GRAYER



Un **savoir-faire** de père en fils
depuis **1907**



- Peinture intérieure et extérieure
- Revêtement sols
- Revêtement murs
- Ravalement de façades
- Isolation thermique extérieure

*Nous vous souhaitons
une bonne et heureux
année 2025*

Siret n° 305 533 556 00034 - ©JMD Editions/Edith

Un projet ou un renseignement ?

27A rue Principale - 67230 - WITTERNHEIM

03 88 85 42 93 • 06 81 03 36 85 • peinture.grayer@wanadoo.fr
www.peinturegrayer.fr



PEINTURE BAQUET

intérieur et extérieur

- Peinture intérieur et extérieur **Devis gratuit**
- Parquet stratifié
- Revêtement de sol
- Ravalement de façade
- Crépi extérieur
- Petite location d'échafaudage



Tous travaux d'intérieur
du sol au plafond :
(peinture, papier peint,
rénovation, conseil déco, ...)

Baquet Jimmy - 7 rue de la Dordogne
67860 BOOFZHEIM • 06 38 43 79 93
peinture.baquet@hotmail.com

Retrouvez-nous
sur



Siret n° 952 671 0006 00015

Aérophagie :

Le Remède de Grand-Mère Pour Arrêter de Gonfler.



Après un repas, on peut se sentir parfois gonflé, comme si on avait avalé de l'air. Bien sûr, l'aérophagie n'est pas forcément liée à l'alimentation. Le stress peut aussi en être la cause. Mais la plupart du temps, les ballonnements sont liés à l'alimentation. Heureusement, il existe un remède de grand-mère pour arrêter de gonfler après les repas. Ce remède naturel est d'utiliser un mélange d'huile essentielle de citron, de menthe poivrée et d'estragon.

Comment faire ?

1. Prenez un petit flacon de 5 ou 10 ml.
2. Ajoutez dedans, à quantité égale, de l'huile essentielle de citron, de menthe poivrée et d'estragon.
3. Secouez pour bien mélanger les huiles.
4. Après chaque repas, absorbez une goutte de ce mélange sur de la mie de pain.
5. Prenez cette préparation jusqu'à amélioration des symptômes.

Et voilà ! Votre ventre va ainsi arrêter de gonfler après chaque repas. Fini les crises d'aérophagie qui font mal au ventre ! Ce traitement naturel est simple, pratique et efficace. Et il vous soulage rapidement et naturellement. Si vous n'avez pas de mie de pain sous la main, versez une goutte de ce mélange sur une cuillère de miel.

Pourquoi ça marche ?

Les huiles essentielles de citron, de menthe poivrée et d'estragon sont particulièrement efficaces pour faciliter la digestion. Elles permettent de soulager les ballonnements et de réduire la sensation de lourdeur.

L'aérophagie c'est quoi ?

L'aérophagie, c'est le fait d'absorber trop d'air quand on mange. Cela peut être dû à une alimentation non adaptée (boisson gazeuse, nourriture qui gonfle comme le pain chaud...). Mais ce n'est pas tout... Il peut y avoir des causes liées au stress par exemple ou au fait de manger beaucoup trop vite. L'aérophagie peut en effet être d'origine nerveuse. Cela provoque des ballonnements, des douleurs lors de la digestion. Et il y a pire ! Comme si cela ne suffisait pas d'avoir mal au ventre, cet air ressort parfois de manière pas très gracieuse. Et cela peut être gênant.

Précautions

L'utilisation des huiles essentielles n'est pas sans danger. Ce sont des éléments naturels actifs et puissants. Avant d'utiliser les huiles essentielles, n'oubliez pas de lire les précautions d'usage. Et consultez un spécialiste qui vous indiquera les contre-indications. Si les crises ne s'espacent pas, consultez un médecin pour en déterminer la cause.



JEU CONCOURS

Des séances au choix à gagner

Possibilité de jouer par mail : centrecrystal@outlook.com

NOM :

PRENOM : Age :

ADRESSE :

TEL : CP :

VILLE :

Votre choix : 5 soins corps ou 3 soins visage

Pour participer, il vous suffit de renvoyer le coupon dûment rempli avant le 31/01/2025, cachet de la poste faisant foi à :
CENTRE CRYSTAL - 72a rue Principale - 67230 HERBSHEIM
Règlement du jeu en Institut - Jeu gratuit sans obligation d'achat

les 4 astuces
marseille

Et si on économisait cette année ?



Ah l'argent, l'argent, l'argent. C'est le nerf de la guerre.

Si on veut se faire plaisir, il faut mettre de l'argent de coté. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire. Voici une petite technique simple et efficace pour mettre de l'argent de coté sous la forme d'un jeu.

Mettre 1 000 € de coté en 52 semaines

Le but est de mettre chaque semaine une certaine somme de coté. Mais attention pas n'importe quel somme. Il faut choisir une somme dans le tableau ci-dessous :

C'est un peu comme du bingo. Le but est de mettre la somme de coté qui correspond à une des cases et de barrer cette case, au bout des 52 semaines vous aurez 1 000€ de coté.

La technique va être de mettre de coté les grosses sommes quand on se sent à l'aise financièrement et les plus petites en cas de difficulté.

Le montant minimum va de 0 € (oui, on a le droit à une semaine sans mettre de coté) à 50 €.

Top départ, en route vers la gloire !

19€	33€	8€	4€	5€	15€	31€
7€	6€	25€	6€	18€	19€	21€
9€	20€	27€	11€	22€	20€	15€
19€	28€	0€	20€	11€	35€	49€
22€	29€	9€	15€	23€	21€	34€
18€	19€	5€	17€	12€	22€	50€
22€	19€	17€	40€	3€	26€	33€
8€	10€	23€				



160 magasins en France

ESPACE

revêtements

DEPUIS 1981

DECOMUR & SOL

du CHOIX, du CONSEIL
et des PRIX !

**Venez découvrir
nos Nouvelles
Tendances ...**

Peinture MATE, VELOUTÉ / LASURES, VERNIS, CHAUX

• Crépis • Papier peint • Enduits • Béton

• Texture à peindre • Peinture

Sol PVC • Moquette • Sol naturel • Parquet massif • Stratifié

PAPIER PEINT TENDANCE ET UNIS / Rideaux

du 8 janvier au 4 février 2025

Venez profiter des

SOLDÉS

~~35€ / m²~~

29€⁹⁰ / m²

Lame LVT OKA à clic - Chêne blanc
1212,4mm X 177,35 mm

MÉTRÉ sur CHANTIER
(gratuit, SANS ENGAGEMENT)

SERVICE Pose
sols POUR 1€*



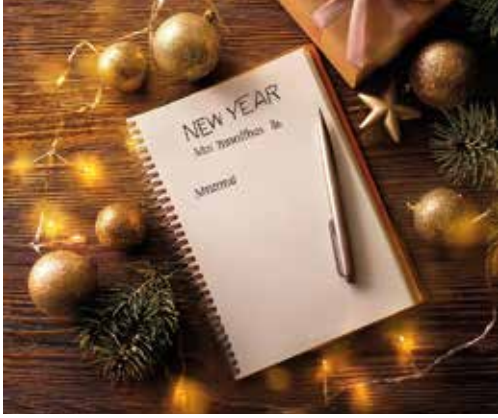
* voir conditions en magasin



16, rue de l'Industrie Z.I. nord • **SÉLESTAT** • 03 88 82 82 21



@DECOMUR_ET_SOL_DEPUIS1981 • decomuretsol.ds@gmail.com

31 idées de résolutions pour la nouvelle année totalement réalisables

Le début d'une nouvelle année est le moment idéal pour évaluer votre vie et vous fixer des objectifs. Les résolutions peuvent vous aider à apporter de petits changements qui feront une différence pour vous et votre famille passée, présente et future. Vous hésitez sur quelles résolutions prendre ? Voici quelques idées de résolutions pour la nouvelle année, faciles et réalisables, pour commencer votre liste.

1. Rappelez-vous de souvenirs d'enfance.

La nostalgie est une émotion puissante aux multiples bienfaits. Faites un voyage dans le passé pour une bonne dose de nostalgie. Essayez même d'enregistrer certains de vos souvenirs afin de les conserver pour les générations futures ou pour les partager avec vos proches.

2. Apprenez quelque chose de nouveau.**3. Rassemblez les recettes de cuisine de votre famille.**

Le simple fait de préparer et de manger de la nourriture en famille crée souvent un lien. Enregistrez vos recettes familiales préférées pour vous en souvenir pour toujours.

4. Commencez par ce que vous avez toujours eu envie de faire.

Vous avez une idée de livre sur laquelle vous pensez depuis des années ? Vous avez toujours rêvé de faire de la randonnée en Europe ? Trouvez un moyen de concrétiser ces objectifs un peu chaque jour. (Écrivez 15 minutes par jour ou économisez une partie de votre salaire, par exemple.)

5. Fixez-vous un objectif réalisable de mise en forme.

Votre objectif devrait vous être spécifique, qu'il s'agisse de manger plus de légumes, de faire une promenade quotidienne, de boire plus d'eau, de faire une course de 5 km ou de faire autre chose.

6. Essayez un nouveau plat.

Une façon unique de découvrir de nouveaux plats est d'essayer des aliments venus de votre patrimoine culturel. Regardez ces plats du Pays de Galles pour avoir une idée de ce que la nourriture peut vous apprendre sur votre héritage.

7. Prendre une photo par jour.

Les images valent mille mots. Prenez une photo chaque jour et enregistrez-les pour préserver une année de votre vie. Ensuite, regardez-les toutes à la fin de l'année !

8. Planifiez un voyage.

Les voyages peuvent avoir un effet positif sur le bien-être mental. Le tourisme patrimonial, en particulier, peut vous aider à établir un lien avec votre patrimoine culturel et vos ancêtres.

9. Ouvrez un compte d'épargne.

Fixez-vous des objectifs adaptés à votre budget. Tout montant économisé s'accumule au fil du temps ! Il existe même des applications qui peuvent vous aider à commencer à économiser.

10. Partagez vos résolutions.

Partagez vos résolutions avec quelqu'un pour vous aider à rester sur la bonne voie. Ou notez vos résolutions pour les enregistrer comme un rappel pour vous-même ou pour inspirer votre famille.

11. Laissez-vous tenter par les petits plaisirs de la vie.

Permettez-vous de profiter des choses simples de la vie. Faites une balade à vélo, mangez une glace, lisez un livre.

12. Tenez un journal de gratitude.

La gratitude comporte de nombreux avantages. Prenez cinq minutes par jour pour noter les raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

13. Écrivez vos souvenirs.

Pour commencer facilement, répondez à une question par semaine. Cela ne prendra que quelques minutes. À la fin de l'année, vous aurez un trésor de souvenirs enregistrés.

14. Renforcez votre confiance en vous.

Exercez-vous à faire de petites choses qui sont difficiles pour vous et relevez petit à petit de plus grands défis. Parlez-vous à vous-même lorsque vous vous sentez nerveux ou que vous avez moins confiance en vous.

15. Commencez votre arbre familial.

Les histoires familiales favorisent l'estime de soi. Notez ce que vous savez sur votre arbre généalogique et apprenez tout ce que vous pouvez sur vos ancêtres.

16. Organisez vos documents.

Un meuble organisé contenant tous vos documents peut vous aider à suivre vos finances, à faire de la place, à avoir l'esprit tranquille et même à préserver votre héritage familial.

17. Achetez une plante d'intérieur.

Les recherches montrent que l'entretien des plantes d'intérieur peut réduire le stress, favoriser la guérison et améliorer la qualité de l'air.

18. Méditez 10 minutes par jour.

La méditation peut avoir une influence apaisante et introspective sur votre vie. En prime, la méditation peut fournir une pause nécessaire loin des écrans.

19. Essayez un nouveau passe-temps.

Trouvez quelque chose de nouveau qui vous plaît et essayez-le. Qu'il s'agisse de lire, peindre, sculpter sur bois, cuisiner ou autre chose, vous trouverez peut-être un passe-temps enrichissant qui durera toute votre vie.

20. Nettoyez la maison.

Si vous êtes comme la moitié des gens, nettoyer la maison ou l'appartement ne semble pas être

une tâche facile. Prenez une pièce à la fois et désencombrez votre vie.

21. Améliorez votre sommeil.

Le sommeil est essentiel pour mener une vie heureuse et saine. Trouvez de petits moyens d'ajuster votre cycle de sommeil et vous serez étonné de voir ce que cela peut faire pour vous.

22. Essayez quelque chose qui vous effraie.

Efforcez-vous d'essayer des choses qui sortent de votre zone de confort. Montez sur des montagnes russes, rencontrez quelqu'un ou commandez quelque chose de nouveau dans votre restaurant préféré.

23. Donner les choses que vous n'utilisez plus.

Si vous prenez le temps de trier vos biens, vous pouvez désencombrer votre maison et donner des ressources à quelqu'un qui pourrait les utiliser.

24. Prendre les escaliers.

Plutôt que de prendre l'ascenseur, prenez les escaliers ! Ce choix simple favorise un mode de vie sain et l'utilisation quotidienne de votre corps.

25. Affichez l'histoire de votre famille.

L'histoire familiale favorise le sentiment d'appartenance. Les photos de famille et les objets de famille exposés peuvent vous rappeler la riche histoire de votre famille.

26. Prenez des pauses-repas régulières.

Prenez le temps de prendre vos repas sans vous laisser distraire. Des pauses déjeuner planifiées vous permettent de vous détendre au travail et les repas à la maison favorisent l'unité familiale.

27. Dites aux autres que vous les appréciez.

Prenez le temps de remarquer et d'apprécier les personnes qui vous entourent, et assurez-vous de leur dire ! Exprimer votre gratitude renforcera vos relations et leur fera plaisir.

28. Bénévolat.

Réservez un peu de temps une fois par semaine ou une fois par mois pour donner en retour. Distribuez des repas, allez dans un refuge pour animaux ou faites du bénévolat dans des écoles.

29. Visitez votre ville.

Avez-vous déjà visité votre ville natale ? Allez voir les sites touristiques ou visitez un nouveau quartier. Vous serez peut-être surpris de ce que vous trouverez.

30. Adoptez un animal de compagnie.

Les chats, les cobayes, les lapins et les poissons sont des animaux de compagnie relativement faciles et gratifiants pour les débutants, et les animaux de compagnie présentent de nombreux avantages pour votre bien-être. Assurez-vous simplement de faire vos recherches avant d'inviter un ami à quatre pattes dans votre vie !

31. Visitez des lieux historiques.

Si quelques générations de votre arbre généalogique sont complètes sur FamilySearch.org, essayez d'utiliser Map My Ancestors pour trouver les lieux importants dans votre histoire familiale. Trouvez des villes natales, des lieux de sépulture et plus encore.

Bonne et heureuse année !

Roby carrelage

Alsace ceramic

Une entreprise familiale à votre service depuis plus de 40 ans

ENEZ VISITER
NOTRE SHOWROOM DE
200m²
D'EXPOSITION
À HUTTENHEIM

De la chape à la pose de carrelage, on s'occupe de tout !

Vente de peintures,
tapisserie à peindre et accessoires



Revendeur
unikalo
LES PEINTURES OFFICIELLES

Vente de carrelage, stratifié, vinyle, sanitaire...
Travaux en neuf et rénovation • Chape et Pose



Nous vous accueillons du lundi au vendredi de 8^h à 12^h et de 14^h à 18^h ainsi que le samedi de 8^h à 12^h

41 rue du G^{al} de Gaulle • 67230 • **HUTTENHEIM**
03 88 74 23 39 • www.robby-carrelage.fr • Retrouvez-nous sur

INSTALLATION • ENTRETIEN • DÉPANNAGE
NEUF ET RÉNOVATION

Découvrez la
qualité de nos
installations
sur
facebook
Calis Pompes
à Chaleur



ACCOMPAGNEMENT
À L'ÉTABLISSEMENT
DES DOSSIERS D'AIDES
(MaPrimRénov, CEE,
ECO PTZ)



AÉROTHERMIE

AQUATHERMIE

Toute l'équipe
vous remercie
pour votre confiance
et vous souhaite
une bonne
et heureuse année 2025

Étude de projet
et devis
GRATUITS

CLIMATISATION

Pour l'été prochain,
pensez à nous consulter
dès maintenant



2B rue du Thal • **OBERNAI**
03 88 49 77 78 • contact@calis-pac.fr

Siret n°332 388 917 00079 • ©JDM Editions/Edith

MJM Fermetures

Menuiserie Aluminium-PVC

<https://mjm-fermetures.fr>

+ de 25 ans
d'expérience

Fabrication et pose

- Fenêtres - Portes
- Baies coulissantes
- Garde corps - Portails
- Clôtures - Grillages rigides
- Vérandas - Pergolas
- Moustiquaires
- Volets battants et roulants
- Remplacement de vitrage
- Portes de garage

Nous assurons
le service clients !

ENTREPRISE
QUALIFIÉE
RGE
QUALIBAT

1, rue du Noyer - 67230 **KERTZFELD**
Port. **06 25 39 70 01** • mjm.fermetures@orange.fr

le-confort.com

CLIMATISATION REVERSIBLE

**PROMO
GIVRÉES**

Votre artisan confiance
depuis plus de 30 ans

Cet hiver vivez au chaud
Cet été dormez au frais

Pensez climatisation
réversible 06 67 888 992

DAIKIN **MITSUBISHI
ELECTRIC**

89 A Rte de Strasbourg • **SÉLESTAT**
INSTALLATION SUR TOUTE L'ALSACE **DEVIS GRATUIT**

7, rue d'Enghien
67860 **RHINAU**
06 800 211 89

Installations et rénovation
de salle de bains
Équipement pour personne
à mobilité réduite

- Chauffage gaz
- Pompe à chaleur • Solaire

Quoi de mieux dans la salle de bains

Mairies, Clubs sportifs, Campings, Particuliers... Vous organisez un mariage, un anniversaire, une fête, une manifestation...? Le groupe Pop Rock 4U FOR YOU vous propose ses concerts (Durée: entre 1H30 et 4H). Possibilité DJ pour agrémenter l'événement.

4U/FOR YOU
Groupe de Pop Rock
Interprète les
60", 70" et 80"

Contact: Mario Muller

✉ : 4ugroup@orange.fr

☎ : 06 07 79 12 60

f : 4U for you

➔ EXTRAIT MUSICAL:

<https://on.soundcloud.com/YB58Y>

Reprises de:
QUEEN - TOTO - ERIC CLAPTON
DEEP PURPLE - SANTANA - STEPPENWOLF
AEROSMITH - URIAH HEPP - POLICE - ZZ TOP
LED ZEPPELIN - EAGLES - JOAN JETT
STATUS QUO - PINK FLOYD - et bien d'autres ...



les Astuces marseil

Pourquoi faut-il garder un bouchon de Liège dans la voiture ?



Pourquoi devrions-nous toujours avoir des bouchons de liège dans la voiture ? Nous allons vous expliquer pourquoi un si petit objet a une telle importance dans nos habitacles. Vous allez voir, vous n'allez plus vous en passer. Car c'est vraiment super pratique au quotidien. Que ce soit pour désodoriser ou enlever l'humidité, le bouchon de liège a plus d'un tour dans son sac. Voici 4 astuces pour utiliser les bouchons dans la voiture.

1. Absorbe l'humidité

Vous avez régulièrement de la buée dans la voiture ? Pas facile pour conduire quand on ne voit pas super bien. Alors voici une astuce simple et naturelle pour en venir à bout. Prenez quelques bouchons en liège non traités et coupez-les en deux. Puis, disposez-les dans l'habitacle et laissez agir. Le liège est une matière qui absorbe naturellement l'humidité.



Donc pas besoin d'utiliser un déshumidificateur chimique. Par contre, il faudra penser à agir sur les causes de cette buée. Car elle n'arrive pas pour rien. Elle peut provenir d'une mauvaise aération ou d'un problème d'étanchéité de la voiture qui laisse passer l'humidité.

2. Parfume la voiture

Parfois, nos voitures ne sentent pas toujours bon. Il faut dire qu'on en fait des choses dedans : manger, fumer... Et personnellement, je déteste les odeurs des sapins désodorisants. Bien trop chimiques...et bien trop chers ! Alors, ma grand-mère m'a donné son astuce super facile.

Il suffit de couper le bouchon en deux. Et sur chaque moitié on met une goutte de parfum ou d'huile essentielle. Et voilà ! La bonne odeur se diffuse partout en quelques secondes. Le liège étant poreux, il retient le parfum pendant plusieurs jours. Par contre, n'hésitez pas à en remettre tous les 5 ou 6 jours pour un effet désodorisant efficace et puissant. Vous ne voulez pas de parfums trop forts dans la voiture ? Il suffit de mettre quelques bouchons «natures» dans l'habitacle pour qu'ils neutralisent les mauvaises odeurs.



3. Une cale pour les essuie-glaces

Quand il gèle très fort, le caoutchouc des essuie-glaces colle à la vitre. Et bien sûr, ça les abîme méchamment. Alors pour éviter ça, coupez un bouchon dans le sens de la longueur. Puis, en cas de gel, placez chaque moitié sous chacun des balais d'essuie-glaces du pare-brise. Le lendemain, il n'y a plus qu'à dégivrer les vitres et replacer les balais dessus. Terminé les frais inutiles pour les changer deux fois dans la saison !



4. Un tapis de sol en bouchon de liège

Alors, là, il faut beaucoup de bouchons... Mais le résultat en vaut la chandelle. Coupez-les en rondelles et assemblez-les en les collant côte à côte. Formez un rectangle de la taille de votre tapis de sol. Puis posez le tapis de protection par-dessus celui en moquette. Super pratique quand vous rentrez dans la voiture avec les chaussures pleines de boue. La moquette reste propre. Et le tapis en liège se lave avec un simple coup d'eau.



Vous êtes du genre patient ? Alors, fabriquez le même genre de tapis pour votre coffre. À votre tour... Vous avez testé ces astuces pour utiliser les bouchons en liège dans la voiture ?

Nous recherchons des personnes qui évalueront la qualité de nos cuisines !

Chez nous, le LUXE EN CUISINE est abordable !!!

Venez visiter la plus grande exposition de granite du Sud de l'Allemagne...

...avec des plans de travail massifs de 4 cm. Avec notre qualité de produit unique, du personnel spécialement formé et une grande surface d'exposition, nous sommes le n°1 dans le Sud de l'Allemagne !

Plus de 30 variétés de granite sont exposées !

GRATUIT !
Métré sur place



Livraison



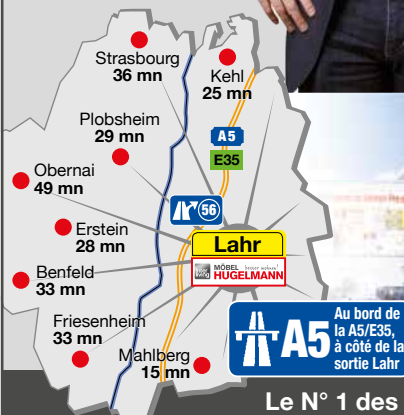
Contrôle après 1 an

Chez nous, vos souhaits sont une « affaire de direction » ! Du prix jusqu'au service clients, je suis personnellement là pour vous ! Contactez-moi directement au chefsache@hugelmann.de

Hugelmann, pourquoi payer plus cher ?

« Nouveau ! M. Wernert vous conseille sur votre nouvelle cuisine ainsi que sur les meubles directement à votre domicile. Prenez un RENDEZ-VOUS SANS ENGAGEMENT en appelant **06 37 37 26 11** »

Gérant
Rainer Hugelmann



inter living **KÜCHEN** besser kochen!
HUGELMANN

Lun.-ven. 9h30-19h00 | Sam. 10h00-18h00 | Tél.: 00 49 7821 9657 0

Möbel Hugelmann GmbH | Rainer-Haungs-Str. 1 | 77933 Lahr

Le N° 1 des cuisines en granite du Rhin supérieur

www.cuisineequipee-hugelmann.fr

La nouveauté 2025 à réserver dès maintenant
pour 45.62€/mois sans apport et sans frais financement 0%

CYCLEDENIS

WINNER

+/-100KM



95 NM
MIDDLE



504WH
14AH



SHIMANO ALTUS
8 VITESSES



DISQUE
HYDRAULIQUE
TEKTRO



27,5"



Prix de réservation 2 190€
au lieu de 2 300€



Nous vous souhaitons
une bonne et heureuse année

2025

Partenaire
Crédit gratuit en 48 fois
sans frais

WASH'N DRY

Une laverie *Écologique*

- Des machines de 9 à 18 kg
- Des sècheurs performants
- Lessive et adoucissant injectés directement



Pôle médical · 6d route de Krafft · ERSTEIN · 06 01 825 677 · www.electric-cars-france.com

*Date des soldes selon la loi en vigueur - Siret n° 505 069 146 00023 - ©JDM Editions

les Bons à savoir marseille



Supprimer la buée des vitres et la condensation chez soi : 6 astuces efficaces

Pourquoi y a-t-il de la buée à l'intérieur d'une maison ?

Dans un logement, l'humidité peut être due à plusieurs facteurs : de possibles infiltrations, des remontées d'eau par capillarité du sol via les murs, ou encore les activités humaines (cuisson à l'eau, douches, respiration, transpiration, etc.).

Ces problèmes de condensation, qui peuvent survenir dans un logement aussi bien récent qu'ancien (excepté les soucis de remontées capillaires d'humidité, plus courants dans les anciennes habitations), sont dus à l'augmentation du taux d'hygrométrie dans une pièce (taux d'humidité). Résultat : de la condensation se crée, un phénomène naturel qui survient plus fréquemment lorsque l'air extérieur est froid. Pourquoi ? Car cet air refroidit alors les murs et les vitres, de l'autre côté desquels se trouve l'air chaud contenu à l'intérieur du logement.

La formation de la condensation liquide, qui survient lorsque la vapeur d'eau contenue dans l'air entre en contact avec une surface plus froide, a d'autant plus lieu dès lors que :

- La pièce est mal ventilée,
- mal chauffée
- ou bien insuffisamment isolée.

Bien que désagréable, la condensation n'est pas nécessairement problématique, sauf lorsque les murs sont constamment humides au toucher, ou bien lorsque les fenêtres sont embuées dès le petit matin. Ce sont, entre autres, les signes d'une trop grande humidité, laquelle peut engendrer des dégâts structurels et matériels dans un logement. De possibles problèmes de santé peuvent également survenir chez les occupants. Des gestes simples permettent d'atténuer la condensation chez soi. Mais attention, ils n'en règlent pas la cause.

Comment supprimer la condensation dans une pièce ?

Si la condensation est trop importante au sein d'une habitation, ces gestes simples pourront l'atténuer, mais il



faudra faire appel à un professionnel pour en régler définitivement la ou les causes. Néanmoins, en cas de condensation non problématique, ces bonnes habitudes permettront de s'en débarrasser :

Ventiler la pièce

La ventilation est primordiale pour diminuer la condensation naturelle. Aérer son logement au moins 30 minutes par jour va permettre de renouveler l'air de manière à évacuer l'humidité. Un air moins humide sera également plus facile à réchauffer, ce qui diminuera quelque peu votre consommation énergétique liée au chauffage. Même si à l'extérieur, la météo ne donne pas envie d'ouvrir grand ses fenêtres, ce geste est indispensable. Vous pouvez fractionner le temps d'aération recommandé, en aérant votre logement 15 minutes deux fois par jour. Pensez simplement à couper vos radiateurs avant d'ouvrir vos fenêtres.

En outre, votre logement doit posséder des aérations à chacune des fenêtres et idéalement, dans toutes les pièces. L'installation d'une VMC est ainsi recommandée pour renouveler l'air au sein d'un logement et donc en réguler le taux d'humidité.

Chauffer à la bonne température

Le chauffage est également important en cas de condensation problématique. Une température de l'ordre de 19 à 20 °C est conseillée en hiver, ni plus, ni moins. Cette température permet de réaliser des économies d'énergie tout en profitant d'une atmosphère confortable. Chauffer davantage ne permettra pas de réguler l'hygrométrie d'une pièce, sans compter le coût financier que cela engendrera. À noter également que dans les chambres, cette température peut être abaissée à 18 degrés, voire 17 degrés, ou augmentée à 21 °C dans les pièces à vivre comme le séjour.

L'idée étant d'adapter la température de son logement en fonction de ses habitudes, en veillant toutefois à ce que la température ne descende pas excessivement, ce qui accentuerait l'humidité de l'air ambiant. Ainsi, en cas d'absence prolongée, ne coupez pas totalement vos radiateurs.

Isoler convenablement

Autre point à ne pas négliger en cas de condensation problématique : l'isolation des pièces concernées. Celle-ci joue en effet un rôle majeur dans la lutte contre l'humidité de même que les déperditions de chaleur. En cas d'isolation absente ou inefficace, le chauffage et la ventilation n'auront que peu d'action sur la diminution de la condensation.



Plusieurs travaux d'isolation doivent être entrepris, à commencer par la pose de fenêtres double vitrage. Mais aussi : l'isolation des murs, des sols, des combles perdus. Des aides financières existent avec MaPrimeRenov, même pour les locataires qui souhaitent réaliser des travaux d'économies d'énergie.

Absorber naturellement l'humidité avec des solutions naturelles

Enfin, plusieurs solutions naturelles permettent de lutter contre l'humidité à la maison :

- Placez plusieurs morceaux de charbon de bois dans une boîte étanche percée de plusieurs trous peut faire office de déshumidificateur. En fonction du taux d'humidité dans la pièce, les charbons de bois seront à changer environ tous les 15 jours.
- La même solution pour déshumidifier naturellement une pièce peut être réalisée avec du gros sel, ou encore de la chaux vive.

Limiter la formation de vapeur

Enfin, pour diminuer l'humidité d'un logement, il faut également éviter ou réduire les activités créatrices de vapeur d'eau. Lorsque vous cuisinez, pensez à couvrir vos casseroles d'eau bouillante et à ouvrir la fenêtre de la cuisine lorsque cela est possible. Évitez les douches trop chaudes et trop longues, de même que les bains chauds. Faites sécher votre linge mouillé à l'extérieur de votre habitation.

Comment ne plus avoir de buée sur les vitres ?

En diminuant l'humidité dans un logement, les conseils énoncés ci-dessus permettent généralement de se débarrasser de la buée sur les vitres. Néanmoins, en cas de formation quotidienne de condensation sur vos fenêtres, cela peut-être dire qu'elles ne sont pas assez performantes. En effet, plus les vitres isolent du froid, plus leur surface vitrée intérieure sera chaude et donc moins susceptible de créer de la buée.

Si vos fenêtres sont à simple vitrage, la condensation sur les vitres est difficile à éviter dès lors que les températures extérieures chutent. Si votre habitation est déjà équipée d'ouvertures à double vitrage, celui-ci peut avoir perdu en pouvoir isolant. Cela peut être dû aux joints d'étanchéité autour des fenêtres. N'hésitez pas à passer le doigt sur le bord des fenêtres concernées. Si vous sentez des ruptures sur les joints ou au niveau du cadre, ces joints d'étanchéité, défectueux, doivent être remplacés.

UNE DOUCHE SÉCURISANTE À LA PLACE DE VOTRE BAIGNOIRE

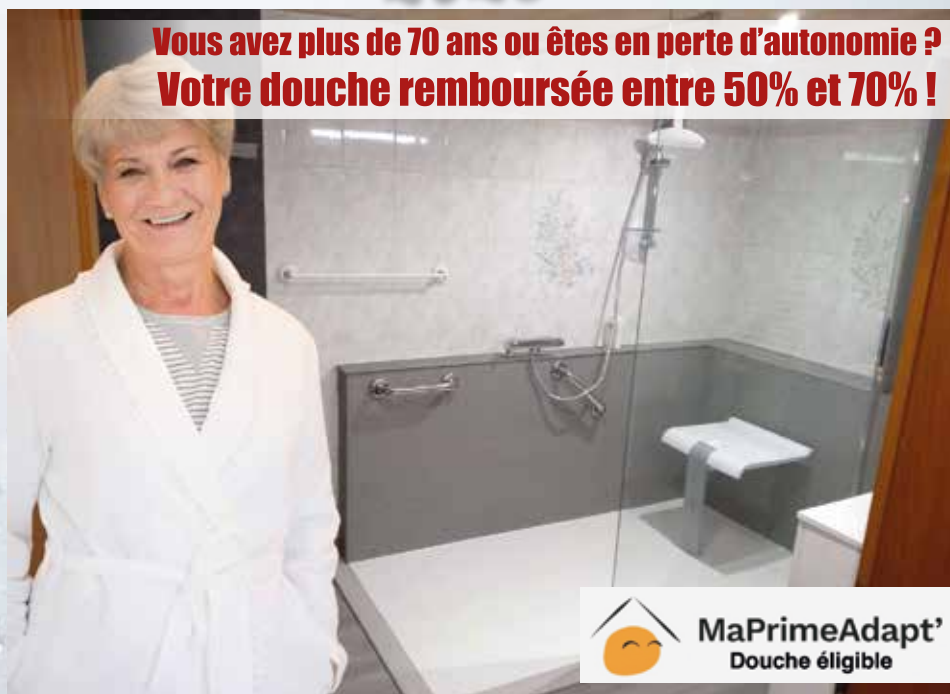
Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année
2025



**POUR VOTRE SÉCURITÉ
ET VOTRE BIEN-ÊTRE**

Des douches françaises sécurisées

- Une douche extra plate et sécurisante
- Visite technique à votre domicile
- Nos propres équipes de pose
- Installation sans maçonnerie ni carrelage



MaPrimeAdapt'
Douche éligible

Venez découvrir votre nouvelle douche dans notre showroom sur RDV à Sélestat !

10 rue du Sel à **SÉLESTAT** · 09 66 82 20 52
Site internet : www.douche-serenite.com

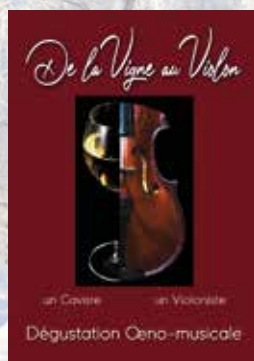
**Devis rapide
et GRATUIT**

le Journal de marseille

Je ne suis pas comme les autres !

C'est aussi l'impression et la conception de vos :

- Cartes de visite
- Cartes de correspondance
- Bons cadeaux
- Flyers
- Dépliants (2 ou 3 volets)
- Affiches
- Etiquettes / Stickers / Autocollants
- Entêtes de lettres
- Roll'up
- Set de table



Appelez le 03 88 74 11 10

N'hésitez pas à nous contacter
pour toute question complémentaire...
Devis gratuit sur demande !

Mail : lejournalde@marseille.fr

Le Journal de marseille

71.000 exemplaires

distribués dans toutes les boîtes aux lettres sauf avec STCP-PUB

JANVIER 2025 n° 198

Tous les annonceurs
et l'équipe du Marsel
vous souhaitent une
Belle Année 2025 !!



Du professionnel au particulier en Alsace Centrale
Retrouvez les marsel sur www.lejournaldemarsel.fr

A HERBSHEIM

72a, rue Principale • 03 88 74 57 59 • 07 89 342 589

CENTRE SPÉCIALISÉ MINCEUR ET ANTI-ÂGE

Toujours à l'affût de nouvelles technologies



CENTRE
CRYSTAL

MINCEUR & ANTI-AGING

Avant

Après

Avant

Après



Toute l'équipe vous souhaite une
Belle Année 2025
et vous remercie pour votre fidélité

Bénéficiez d'un accompagnement
nutritionnel avec notre thérapeute partenaire

Devenez la meilleure version
de vous-même,
avec Centre Crystal vous aurez du résultat,
**perdez 10% de votre poids
en 3 semaines**

SOLDES
JUSQU'À - **50%**
BILAN

+ 5 SÉANCES OFFERTES

DU 02/01/2025 AU 31/01/2025

POUR TOUTE CURE ACHETÉE.

* SELON LA LOI EN VIGUEUR

DU 08/01/2025 AU 04/02/2025

Gagnez des cures ! voir page 24

Plus d'info sur notre site internet : www.centrecrystal-minceur-anti-aging.com